



CONTRATO PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO ENTRE O MUNICÍPIO DE VILA NOVA DE CERVEIRA E A CITIUS FIT – CLUBE DE FITNESS DE CERVEIRA

Considerando que:

O Município de Vila Nova de Cerveira, nos termos da alínea f) do n.º 2 do artigo 23.º do Anexo I da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, dispõe de atribuições no domínio dos tempos livres e desporto;

Nos termos da alínea u) do n.º 1 do artigo 33.º, do mesmo diploma legal, à Câmara Municipal compete “*Apoiar atividades de natureza social, cultural, educativa, desportiva, recreativa ou outra de interesse para o município (...)*”;

Incumbe às autarquias locais “... *a promoção e a generalização da atividade física, enquanto instrumento essencial para a melhoria da condição física, da qualidade de vida e da saúde dos cidadãos*”, conforme o disposto no artigo 6.º, n.º 1 da lei n.º 5/2007, de 16 de janeiro – Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto. Nos termos do artigo 46.º da Lei n.º 5/2007, podem beneficiar de apoios ou participações financeiras por parte das autarquias locais as associações desportivas, bem como os eventos desportivos de interesse público;

Esses apoios ou participações financeiras são tituladas por contratos-programa de desenvolvimento desportivo, conforme o artigo n.º 2 do Decreto-lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, que estabelece o regime jurídico dos contratos-programa de desenvolvimento desportivo, alterado pelas Leis n.ºs 74/2013 de 6 de setembro, 101/2017, de 28 de agosto e pelo Decreto-Lei n.º 41/2019, de 26 de março, entende-se por contrato-programa de desenvolvimento desportivo o contrato celebrado com vista à atribuição, de apoios financeiros, materiais e logísticos, bem como de patrocínios desportivos;

Podem beneficiar dos apoios as associações ou confederações de praticantes, de treinadores e de árbitros, bem como os clubes desportivos e as associações promotoras do desporto – alínea d), do artigo 3.º do Decreto-lei n.º 273/2009, de 1 de outubro;

Por deliberação camarária, de 31 de março de 2022, foi aprovada a proposta de participação financeira de atividade de caráter anual a desenvolver pela Citius Fit – Clube de Fitness de Cerveira, consubstanciada na participação financeira à Citius Fit – Clube de Fitness de Cerveira, referente ao ano económico 2022;

Assim entre:

Primeiro: Município de Vila Nova de Cerveira, com o NIPC 506 896 625, neste ato legalmente representado pelo Presidente da Câmara Municipal, Rui Pedro Teixeira Ferreira da Silva com os poderes conferidos para o ato por deliberação camarária de 31 de março de 2022 conjuntamente com o disposto na alínea a), do n.º 1, do artigo 35.º do Anexo I da Lei n.º 75/2013, de 12 de setembro, doravante designado por Município;



E

Segundo: Citius Fit – Clube de Fitness de Cerveira, com o NIF 509 582 664 neste ato legalmente representado por Liliana Conde Ribeiro da Silva, titular do cartão de cidadão n.º 11912534 0VX6 válido até 09/07/2028 com poderes para o ato conferidos por deliberação da ata datada do dia 29/10/2016, doravante designado por CF-CFC.

É celebrado o presente Contrato-Programa de Desenvolvimento Desportivo, o qual se rege de acordo com o disposto nas cláusulas seguintes:

Cláusula 1.ª

(Objeto)

Constitui objeto do presente contrato a atribuição de comparticipação financeira – Apoio ao Associativismo – à execução do Programa de Atividades de Desenvolvimento da Prática Desportiva, que a CF-CFC, apresentou ao Município, referente ao ano 2022, na prática de atividades desportivas, cujo Plano de Atividades se anexa a este contrato-programa e do qual faz parte integrante.

Cláusula 2.ª

(Período de execução do contrato)

O programa de atividades desportivas tituladas pelo presente contrato-programa produz efeitos no presente ano de 2022.

Cláusula 3.ª

(Comparticipação financeira)

1. A comparticipação financeira de natureza pecuniária a prestar pelo Município à Associação é de **500,00€ (quinhentos euros)** e obedece ao seguinte plano de pagamentos:

Ano	Plano de Pagamentos
2022	1 Prestação de 500,00€ (quinhentos euros), a vencer no mês de junho.

2. A comparticipação financeira destina-se, exclusivamente à realização das atividades previstas no Plano de Atividades.

Cláusula 4.ª

(Disponibilização financeira)

A comparticipação financeira a prestar pelo Município à CF-CFC será liquidada através de transferência bancária para o IBAN PT500879018050130.



Cláusula 5.ª

(Obrigações da Associação)

1. Constituem obrigações da CF-CFC as previstas no Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro com a redação dada pelo Decreto-Lei n.º 41/2019, de 26 de março.
2. Para além das previstas no número anterior a CF-CFC assume a obrigação de garantir a promoção e divulgação do Município de Vila Nova de Cerveira em todas as suas atividades e representações, bem como a divulgação do apoio atribuído pelo Município no âmbito do presente contrato programa de desenvolvimento desportivo nas diversas atividades e equipamentos utilizados.
3. A CF-CFC obriga-se, ainda, a participar nas atividades, sejam de caráter desportivo, cultural ou outra, promovidas pelo Município de Vila Nova de Cerveira sempre que lhe for solicitado.

Cláusula 6.ª

(Acompanhamento e controlo da execução do contrato)

O acompanhamento e controlo da execução do presente contrato-programa são feitos pelo município, através da Divisão de Desenvolvimento Social, Cultural e Desportivo, assistindo-lhes o direito de fiscalizar a sua execução.

Cláusula 7.ª

(Incumprimento do contrato e rescisão)

1. Constitui motivo para a rescisão do presente contrato-programa o não cumprimento de uma ou mais obrigações da CF-CFC.
2. A rescisão será comunicada por escrito à CF-CFC e implica a devolução dos montantes recebidos e constitui impedimento para a apresentação de novo pedido de apoio num período de 12 meses.

Cláusula 8.ª

(Produção de efeitos)

O presente contrato produz efeitos no ano 2022.

Cláusula 9.ª

(Entrada em vigor)

O presente contrato-programa entrará em vigor na data da sua publicação na página eletrónica do Município, no cumprimento do disposto no n.º 1, do artigo 14.º do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro.

Cláusula 10.ª

(Publicação)

Nos termos do n.º 1 do artigo 14.º do Decreto-Lei n.º 273/2009, de 1 de outubro, este contrato-programa será publicado na página eletrónica do Município.



Cláusula 11.ª

(Contratação excluída)

Sem prejuízo da aplicação da Parte III do Código dos Contratos Públicos (CCP), o presente contrato fica excluído da Parte II do mesmo diploma legal, nos termos do disposto no artigo 5.º, n.º 4, alínea c).

Este contrato-programa foi feito em duplicado, ficando um exemplar para cada um dos outorgantes.

Vila Nova de Cerveira, 12 de abril de 2022

O Presidente da Câmara Municipal

(Rui Pedro Teixeira Ferreira da Silva)

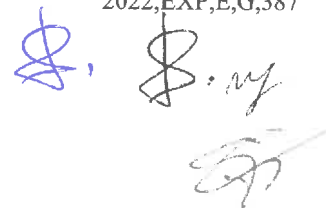
O Presidente da Direção

Clube de Fitness
de Cerveira
NIPC- 509582864
Bairro de S. Roque, Bloco I, Casa 3
4920-232 V. N. de Cerveira
Tlm: 91000/33000 e Email: info@cfcv.com

(Liliana Conde Ribeiro da Silva)

[Handwritten signatures and initials in blue and black ink]

PLANO DE ATIVIDADES E ORÇAMENTO 2022



A atividade física e os desportos saudáveis são essenciais para a nossa saúde e bem-estar. **Exercício físico adequado e desporto para todos** constituem um dos pilares para um estilo de vida saudável, a par de uma alimentação salutar, vida sem tabaco e o evitar de outras substâncias perniciosas para a saúde.

A evidência científica e as experiências atuais disponíveis mostram que a prática regular de atividade física e o desporto beneficiam, quer fisicamente, quer socialmente, quer mentalmente, toda a população, homens ou mulheres, de todas as idades, incluindo pessoas com incapacidades.

A pandemia reduziu substancialmente a atividade física regular das pessoas e aumentou o comportamento sedentário o que prejudicou a saúde, bem-estar e qualidade de vida. Assim, o Citius Fit, através da publicação de propostas de treinos orientou e motivou à atividade física enquanto da permanência nos domicílios.

1. Vantagens da Atividade Física Regular

- a) Reduz o risco de morte prematura;
- b) Reduz o risco de morte por doenças cardíacas ou AVC, que são responsáveis por 30% de todas as causas de morte;
- c) Reduz o risco de vir a desenvolver doenças cardíacas, cancro do cólon e diabetes tipo 2;
- d) Ajuda a prevenir/reduzir a hipertensão, que afeta 20% da população adulta mundial;
- e) Ajuda a controlar o peso e diminui o risco de se tornar obeso;
- f) Ajuda a prevenir/reduzir a osteoporose, reduzindo o risco de fratura do colo do fémur nas mulheres;
- g) Reduz o risco de desenvolver dores lombares e pode ajudar o tratamento de situações dolorosas, nomeadamente dores lombares e dores nos joelhos;

CITIUS Fit
 Associação Desportiva
 NIPC - 509582664

[Handwritten signatures and initials]

- h) Ajuda o crescimento e manutenção de ossos, músculos e articulações saudáveis;
- i) Promove o bem-estar psicológico, reduz o stress, ansiedade e depressão;
- j) Ajuda a prevenir e controlar comportamentos de risco, especialmente em crianças e adolescentes.

2. Objetivos Estratégicos



- a) Melhorar a qualidade de vida dos seus praticantes, prevenir problemas de saúde e fomentar a componente de socialização;
- b) Promover a motivação para a prática da atividade física regular da população em geral, independentemente da etnia, género, idade, condição social e habilitações escolares, tendo em conta as componentes educacionais, culturais e sociais;
- c) Desenvolver a cooperação e solidariedade entre os associados, na base da realização de iniciativas relativas às suas necessidades;



- d) Promover eventos e momentos de interação através da cooperação com entidades públicas e/ou privadas;
- e) Tomar contacto com algumas das atividades de fitness, nomeadamente ginástica localizada, step, aeróbica, zumba fitness®, zumba strong®, dance kids® pilates, yoga, balance, trabalho em circuito, treino funcional, treino personalizado entre outros, percebendo a importância da prática desta e de outras atividades regulares e sistematizadas associadas a uma menor mortalidade e a um aumento da longevidade média consequência da prevenção de problemas cardiovasculares, **diabetes, obesidade, tabagismo, stress e hipertensão arterial, entre outros;**
- f) Oferecer aos associados deste e de outros Clubes um novo e melhor serviço na área de cardiofitness e da musculação;
- g) Proporcionar formas de terapia, através de vários tipos de massagem de forma a curar traumas físicos, aliviar stress psicológico, controlar a dor, melhorar a circulação e aliviar tensão;
- h) Determinar quais as necessidades nutricionais de um indivíduo através da supervisão e planificação de planos alimentares.

3. Objetivos gerais

- a) Promover/organizar/dinamizar eventos socioculturais e/ou recreativos;
- b) Realizar ações desportivas e de lazer;
- c) Apoiar e colaborar com outras entidades e associações;
- d) Promover formação específica para agentes desportivos;
- e) Manter/conservar as instalações e equipamentos desportivos, recreativos e de lazer.



[Handwritten signatures]

4. Áreas de intervenção

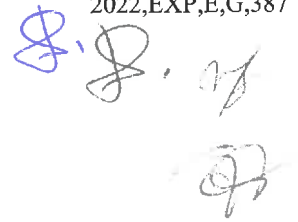
- a) Realização de **Open Days** para toda a população;
- b) Organização e apoio às **Atividades de Tempos Livres** em período de interrupções letivas;
- c) Manutenção de **horários de frequência semanal das aulas de grupo** acima referidas para a prática de atividade física regular;
- d) Serviço de **cardiofitness, musculação e treino individualizado**;
- e) Promoção de **aulas de ginástica de manutenção orientada para a população sénior (+65 anos)**;
- f) Realização de **terapias manipulativas** (massagem) que proporcionem à população em geral a possibilidade de obter benefícios físicos e mentais;
- g) Promoção da **educação alimentar** através de consultas de acompanhamento nutricional;
- h) Realização de **atividades ao ar livre (desporto aventura)** aproveitando os recursos naturais do concelho;
- i) Realização de **caminhadas e ginástica de manutenção nos espaços verdes de Cerveira, nomeadamente no, Parque de Lazer do Castelinho** abertas à população em geral, durante a primavera e o verão.



5. Plano de Atividades 2022

O Plano de Atividades tem como objetivo definir uma orientação para a prática de atividade física, tornando-a numa atitude quotidiana para a maioria das pessoas.

- a) Programa de "FORMAÇÃO DESPORTIVA";
- b) Programa de "EDUCAÇÃO EM MOVIMENTO";
- c) Programa de "EXERCÍCIO E SAÚDE";
- d) Programa de "FALANDO DESPORTO E SAÚDE COM...";
- e) Programa de "APOIO A ATIVIDADES DESPORTIVAS";
- f) Programa de "ATIVIDADES DESPORTIVAS E FITNESS";
 - a. Step;
 - b. Aeróbica;
 - c. Ritmos latinos;
 - d. Zumba® fitness;
 - e. Strong by zumba®;
 - f. Ginástica localizada;
 - g. G.A.P.
 - h. Steel combat;
 - i. Dumbbells;
 - j. Dance kids;
 - k. Yoga;
 - l. 50+;
 - m. Treino funcional;
 - n. Trabalho em circuito;
 - o. HIIT;



- p. Pilates;
 - q. Balance;
 - r. Treino personalizado;
 - s. Cardiofitness e musculação;
 - t. Low pressure fitness / hipopressivos;
 - u. Passeios pedestres/caminhadas;
 - v. Férias ativas.
- g) Programa de "SAÚDE E BEM-ESTAR".
- a. Osteopatia;
 - b. Fisioterapia;
 - c. Terapias manipulativas diversas;
 - d. Acompanhamento nutricional;
 - e. Avaliações físicas.

Planeamento Anual

Nota: Apenas datas estimadas. As datas definitivas, dependerão da evolução da situação pandémica COVID19.

Atividades	Destinatários	Meses												
		Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	
"FORMAÇÃO DESPORTIVA"														
Ação de Formação	Professores, Estudantes da área de Desporto, Dirigentes e Agentes Desportivos													
"EDUCAÇÃO EM MOVIMENTO"														
Férias Ativas	Crianças entre os 6 e os 14 anos													
"EXERCÍCIO E SAÚDE"														
Open Day	População do concelho de Cerveira e concelhos vizinhos													
Festas Comemorativas	Sócios Citius Fit, amigos e familiares, população interessada													
Cerveira Saudável	População do concelho de Cerveira e concelhos vizinhos													
Gaminhadas	População do concelho de Cerveira e concelhos vizinhos													
"APOIO A ATIVIDADES DESPORTIVAS"														
Várias em Agenda Cultural	Todos os interessados													
"ATIVIDADES DESPORTIVAS E FITNESS"														
Citius Fit Academy	Todos os interessados													
"REABILITAÇÃO MOTORA / TREINO FUNCIONAL/ TERAPIAS"														
Citius Fit Wellness	Todos os interessados													



Citus Fit
Clube de Fitness de Cerveira
NIPC - 509582664

6. Anexos

**PLANO DE ATIVIDADES E
ORÇAMENTO 2022**

A DIREÇÃO	MESA DA ASSEMBLEIA GERAL
Em <u>10</u> de <u>Dezembro</u> de 2021	Em <u>10</u> de <u>Dezembro</u> de 2021
  Clube de Fitness de Cerveira CITUS FIT NIPC- 509582664 Bairro de S. Roque, Bloco I, Casa 3 4920-232 V. N. de Cerveira Tlm: 916993951/99656618 Email: citusfit@gmail.com	 Clube de Fitness de Cerveira CITUS FIT NIPC- 509582664 Bairro de S. Roque, Bloco I, Casa 3 4920-232 V. N. de Cerveira Tlm: 916993951/99656618 Email: citusfit@gmail.com 



Clube de Fitness de Cerveira

Plano e Orçamento de Atividades 2022

II - ORÇAMENTO PARA O ANO DE 2022

CUSTOS

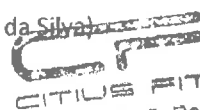
PROVEITOS

Designação	Valor €	Designação	Valor €
Atividades	200	Aulas de grupo e treino funcional	14550
Comunicação	500	Serviços diversos	----
Contabilidade	1080	Diversos subsídios/ donativos	500
Deslocações	150	Férias ativas	4400
Formação	----	Quotas	1770
Honorários	9800		
Licenças e taxas	1350		
Limpeza	660		
Material diverso	2600		
Material desportivo	2200		
Material escritório	650		
Outros serviços (água, luz)	1270		
Publicidade	----		
Seguros	760		
TOTAL	21.220€	TOTAL	21.220€

Vila Nova de Cerveira, 10 de dezembro de 2021.

A Presidente da Direção

(Liliana Conde Ribeiro da Silva)



Clube de Fitness
de Cerveira
NIPC- 509582664
Bairro de S. Roque, Bloco I, Casa 3
4920-232 V. N. de Cerveira 10
Tlm: 916099051; 936999918 Email: citiusfit@gmail.com

Handwritten initials and a signature at the top left of the page.

Citius Fit

Clube do Bairro de Cerveira
NIPC - 509582664

III - PLANO DE ATIVIDADES – ANO 2022


Designação	Tipologia / atividade	Data	Local	Objetivos
CHALLENGE	Atividades lúdicas e desportivas; Peddy-Paper; Team building.	FEVEREIRO	Citius Fit/ Vila Nova de Cerveira	<ul style="list-style-type: none"> • Valorizar o binómio aptidão física/ saúde através da divulgação do trabalho desenvolvido; • Desenvolver iniciativas conducentes à aquisição de comportamentos e estilos de vida saudáveis; • Melhorar a qualidade de vida dos seus praticantes, prevenir problemas de saúde e fomentar a componente de socialização.
OPEN DAY DE CARNAVAL	Aulas abertas ao público em geral;	MARÇO	Citius Fit	<ul style="list-style-type: none"> • Valorizar a dimensão cultural da época; • Promover a confraternização entre os utentes e os profissionais do Citius Fit; • Desenvolver iniciativas conducentes à aquisição de comportamentos e estilos de vida saudáveis; • Melhorar a qualidade de vida dos seus praticantes, prevenir problemas de saúde e fomentar a componente de socialização.
OPEN NIGHT CITIUS FIT EVENTO SOLIDÁRIO	Aulas abertas ao público em geral; Evento solidário.	ABRIL/ OUTUBRO	Citius Fit/ Fórum Cultural de Cerveira	<ul style="list-style-type: none"> • Criar situações motivadoras de interação entre todos os que compõem a comunidade Citius Fit; • Angariar dinheiro e bens essenciais para a associação de defesa dos animais domésticos de Cerveira – Patas e Patas; • Desenvolver iniciativas conducentes à aquisição de comportamentos e estilos de vida saudáveis.
CAMINHADA	Caminhadas; Percursos pedestres; Provas de orientação.	MAIO/ JULHO	Vila Nova de Cerveira/ Tominho	<ul style="list-style-type: none"> • Participar e promover as atividades desportivas propostas pelas associações e entidades locais; • Proporcionar atividades em contacto com o meio ambiente; • Sensibilizar a população a adotar comportamentos e estilos de vida saudáveis através da prática.
WORKSHOP DANÇA CRIATIVA/ GINÁSTICA ACROBÁTICA	Sábados abertos à comunidade crianças e jovens com aulas diversas (dança criativa, ginástica acrobática, zumba)	MAIO	Citius Fit/ Fórum Cultural de	<ul style="list-style-type: none"> • Criar situações motivadoras de interação entre todos os que compõem a comunidade Citius Fit; • Proporcionar a ocupação dos tempos livres das crianças

	kids)			Cerveira	e jovens;
FÉRIAS ATIVAS VERÃO	Atividades desportivas culturais e recreativas destinadas às crianças e jovens.	JUNHO/JULHO	Vários	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolver iniciativas conducentes à aquisição de comportamentos e estilos de vida saudáveis. Proporcionar a ocupação dos tempos livres das crianças e jovens em tempos de interrupção letiva; Desenvolver iniciativas conducentes à aquisição de comportamentos e estilos de vida saudáveis. 	
MARCHA À MONTANHA	Atividades no âmbito do desporto aventura.	JULHO	Vila Nova de Cerveira Outros locais de interesse natural	<ul style="list-style-type: none"> Sensibilizar a população a adotar comportamentos e estilos de vida saudáveis através da prática desportiva; Proporcionar atividades em contacto com o meio ambiente. 	
PENSAR O CORPO MOVER A MENTE EM CERVEIRA	Atividades desportivas no âmbito do Corpo e da Mente;	SETEMBRO	Vila Nova de Cerveira	<ul style="list-style-type: none"> Aproveitar as excelentes condições desportivas e naturais de Vila Nova de Cerveira; Incentivar as populações a praticar desporto, valorizando a saúde física e mental através de experiências saudáveis e que potenciem o interesse na participação de atividades de interesse artístico e cultural, fomentando os costumes e os valores locais e a cidadania; 	
LANCHE CONVÍVIO	Lanche convívio; Jogos tradicionais e desafios de equipa.	JULHO	Citius Fit/ Outro Local a definir	<ul style="list-style-type: none"> Valorizar a dimensão social; Promover a confraternização entre os utentes e os profissionais do Citius Fit. 	
DIAS DA SAÚDE/NUTRIÇÃO	Rastreios de IMC; Perímetros; Rastreios vários; Avaliação postural; Saúde Ortomolecular; Nutrição.	MARÇO/ OUTUBRO	Citius Fit	<ul style="list-style-type: none"> Valorizar o binómio aptidão física/ saúde; Desenvolver iniciativas conducentes à aquisição de comportamentos e estilos de vida saudáveis; Melhorar a qualidade de vida dos seus praticantes, prevenindo problemas de saúde. 	
DEMONSTRAÇÕES	Aulas destinadas a várias faixas etárias e abertas ao público em geral.	DATAS A DEFINIR;	Locais a definir	<ul style="list-style-type: none"> Valorizar o binómio aptidão física/ saúde através da divulgação do trabalho desenvolvido; Desenvolver iniciativas conducentes à aquisição de comportamentos e estilos de vida saudáveis. 	

FORMAÇÃO	Formação de agentes desportivos e monitores das Férias Ativas.	MARÇO/ JUNHO/ NOVENBRO	Biblioteca Municipal	• Proporcionar a todos os agentes desportivos a aquisição de novos conhecimentos.
EVENTOS de ASSOCIAÇÕES/ ENTIDADES	Participação/colaboração em eventos de outras associações ou entidades.	DIVERSAS DATAS	Concelho de Vila Nova de Cerveira e vizinhos	• Promover eventos e momentos de interação através da cooperação com entidades públicas e/ou privadas.
CÍTIUS FIT ACADEMY	Atividades em grupo e treino personalizado e em pequenos grupos.	ANUAL	Cítius Fit	• Tomar contacto com algumas das atividades de fitness percebendo a importância da prática desta e de outras atividades regulares e sistematizadas;
CÍTIUS FIT WELLNESS	Terapias manipulativas e acompanhamento nutricional;	ANUAL	Cítius Fit	• Proporcionar formas de terapias diversas; • Acompanhar as necessidades nutricionais através da supervisão e planificação de planos alimentares;

Nota: As atividades decorrerão conforme evolução da situação pandémica COVID19, seguindo as orientações da DGS.

Vila Nova de Cerveira, 10 de dezembro de 2021


 Clube de Fitness da Cerveira
 NIPC- 509582664
 A Presidente da Direcção CÍTIUS FIT
 Liliana Conde Ribeiro de S. Roque, Bloco 1, Casa 3
 4920-232 V. N. de Cerveira
 Email: cmitius@gmail.com