

TU

CONSEGUES



CONTINUA ATIVO!

move
more

An initiative by
**JERSEY
SPORT** 



Algumas maneiras de continuar a sua jornada de atividade física...

O Jersey Sport compromete-se a apoiar a sua prática de atividade física e a mantê-lo ativo depois de terminar o programa Move More Referral ou as sessões Move More Pay-As-You-Go.

Compreendemos que se possa sentir ansioso para continuar a participar em atividades semelhantes às realizadas com o Jersey Sport e por isso trabalhamos com parceiros locais para lhe oferecer sessões de atividade física semelhantes.

Neste documento são apresentados alguns dos programas oferecidos para que possa continuar a sua prática de atividade física. Pode fazê-lo através dos nossos programas Move More Jersey que são gratuitos ou tornar-se membro de parceiros locais como o Active, AquaSplash e Strive.



MOVE MORE CICLISMO (GRÁTIS)

O Move More Cycling oferece três programas de ciclismo projetados para pessoas que precisem de apoio para ganhar confiança a andar de bicicleta ou para aprender esta modalidade:

- **LEARN TO RIDE** é para iniciantes que ainda não sabem pedalar ou que não têm a confiança necessária para andar de bicicleta.
- **SOFA2SADDLE** é para todos aqueles que já sabem andar de bicicleta, mas precisam de algum apoio para se sentirem mais confiantes a pedalar fora da zona de conforto, como por exemplo na estrada.

- **GAINING MOMENTUM** foi concebido para realizar passeios de bicicleta em diferentes locais e terrenos, que o ajudarão a aumentar a sua confiança para conseguir ir a todo o lado.

Se tiver alguma dúvida ou precisar de suporte para encontrar um passeio ou programa de bicicleta adequado para si, entre em contato com a nossa Oficial Ativo de Viagens e Envolvimento com a Comunidade do Move More, Laura Riley através do e-mail: laura.riley@jerseysport.je

Para saber mais sobre os diferentes programas e quando se realizam os próximos cursos, visite: movemore.je/cycle-more



CAMINHADAS MOVE MORE (GRÁTIS)

As Move More Walking são curtas e fáceis, projetadas para melhorar o seu bem-estar físico e mental, bem como para o apoiar e incentivar a realizar caminhadas. Isto é especialmente útil para aqueles com menor capacidade física ou com problemas de saúde de longo prazo.

Cada caminhada conta com a presença de 2 líderes totalmente

treinados, com grande experiência em incentivar e apoiar todos os participantes.

Existem 4 níveis de dificuldade que duram cerca de 30 minutos a 1 hora e 45 minutos. Todas as caminhadas são gratuitas e ocorrem em diferentes locais da ilha ao longo de todo o ano.

Para encontrar mais informações e ter acesso ao calendário visite: movemore.je/walk-more

CORRIDAS MOVE MORE (GRÁTIS)

O Move More RunTogether não é uma questão de velocidade!

Estamos aqui para o ajudar e apoiar no início da sua jornada de corrida – sem importar se caminha ou corre. A ideia é apoiá-lo a começar a correr num ambiente divertido para que no final do curso gratuito de 9 semanas seja capaz de correr 5kms.

As sessões progredirão gradualmente de modo a adaptar-se a correr. Cada participante só deve tentar correr ou correr/caminhar ao ritmo que seja confortável para cada um, uma vez que forçar o corpo para correr mais rápido do que o necessário, numa fase

inicial só aumentará o risco de lesões.

Não é necessário estar em forma ou ser atlético para se inscrever no curso, tudo o que precisa é habilidade e motivação para sair de casa e colocar um pé em frente ao outro.

Uma boa ajuda para tornar este processo mais fácil é realizar caminhadas a um passo rápido de forma regular com a duração de 10 a 20 minutos 3 vezes por semana. Se não conseguir realizar este exercício extra, não se preocupe porque continuará a ser bem-vindo, desde que traga consigo um par de tênis e um sorriso no rosto!

Para saber mais informações e ter acesso ao calendário visite: movemore.je/run-more



MOVE MORE NATAÇÃO (£)

O Move More Swimming destina-se a pessoas que necessitem de apoio na sua jornada de natação. Temos dois níveis de aulas de natação disponíveis, um para iniciantes e outro para aqueles que queiram aperfeiçoar as suas técnicas.

MOVE MORE SWIM – PARA INICIANTES

Um programa de 12 semanas para nadadores adultos nervosos ou não nadadores, que queiram ganhar confiança na piscina.

As sessões decorrem no Centro desportivo Les Quennevais, na piscina sem profundidade e quente. O objetivo destas aulas é fazer com que se sinta confiante na água, bem como ensinar-lhe habilidades básicas de natação (com e sem ajuda) como flutuar, deslocar-se e aprender a respirar.

MOVE MORE SWIM – PARA INTERMÉDIOS

Um programa de 12 semanas para pessoas que aprenderam a nadar há muito tempo ou para aqueles que não se sentem totalmente confiantes para nadar numa piscina sozinhos. É também para pessoas que queiram melhorar a sua variedade de braçadas, técnicas, habilidades e condição física.

As sessões decorrem na piscina principal do Centro Desportivo Les Quennevais, que tem 25m de comprimento e 2m de profundidade. Todos os que queiram participar nestas aulas terão de ter confiança em estar na parte com maior profundidade e a capacidade de nadar de uma extremidade à outra da piscina.

Para saber mais e quando se irão realizar os próximos cursos de natação, visite: movemore.je/swim-more



AULAS ACTIVE (££)

O Active trabalha em parceria com o Jersey Sport para oferecer algumas aulas para todos os que tenham completado o programa Move More Jersey Referral.

O Active está localizado nos Centros Desportivos Springfield e Les Quennevais, e oferece aulas de exercícios em cadeira, aquafit e aulas de exercícios em circuito.

Serão oferecidos a todos os participantes do Move More Referral preços especiais para participarem nestes programas de exercício físico, que podem ser obtidos através de vouchers disponíveis depois de completar o nosso programa Move More Referral e/ou através da apresentação um e-mail de confirmação de participação por parte do Jersey Sport.

Para saber mais sobre as diferentes opções de adesão Active disponíveis, bem como ver todos os horários das aulas, visite: active.je



NATAÇÃO AQUASPLASH (££)

O AquaSplash dá as boas-vindas a todos as pessoas que completarem o programa de natação Move More Referral.

TODOS os participantes do Move More Referral terão a oportunidade de ingressar no AquaSplash através de um pacote de adesão exclusivo que dá acesso à piscina, aulas de hidroginástica, além

de quaisquer novas aulas introduzidas, como Yoga e Tai Chi.

Este pacote está disponível por £23,80 por mês ou por £261,40 para uma assinatura anual e sem taxas de adesão. Para ter acesso a esta oferta basta apresentar um e-mail de confirmação de participação por parte do Jersey Sport.

Para saber mais sobre as opções alternativas de adesão ao AquaSplash disponíveis e horários das aulas, visite: aquasplash.je

TREINO PRIVADO (£££)

Se desejar continuar com o treino individual ou em pequenos grupos, existem vários treinadores privados que o podem ajudar. O Jersey Sport continua em contacto com estes profissionais para garantir que os clientes do Move More Referral têm direito a preços mais convidativos.

Para saber mais sobre as opções disponíveis, entre em contato conosco: movemore@jerseysport.je

**MANTEM O
CONTACTO
CONNOSCO**

WWW.MOVEMORE.JE

T: 01534 757704

E: MOVEMORE@JERSEYSPORT.JE