

26//27 JANEIRO 2019
 UMA PROVA DE EMOÇÕES

LOUZAN TRAIL

**GOLDEN
 TRAIL
 NATIONAL
 SERIES**

**TRAIL LONGO
 29KM 2000D+**

ULTRA TRAIL
 43KM 3000D+

TRAIL CURTO
 16KM 1200D+

CAMINHADA
 10KM 500D+



INSCRIÇÕES

WWW.LOUZANTRAIL.COM

EXTENSOS PROGRAMAS CO-FINANCIADOS POR:



APÓS DESTAQUE:



PATROCINADORES:



MEDIA PARTNERS:



LOUSÃ+ A MEXER

ADULTOS E SÉNIORES + 55 ANOS

**3€
 MÊS**

- NATAÇÃO
- NATAÇÃO LIVRE
- HIDROGINÁSTICA
- AEROGIM SÉNIOR
- ZUMBA SÉNIOR
- CAMINHADAS
- GINÁSTICA SÉNIOR
- YOGA / POSTURA CORPORAL
- RANCHO SÉNIOR
- AVALIAÇÃO FÍSICA



INSCRIÇÕES / INFORMAÇÕES
 PISCINA MUNICIPAL DA LOUSÃ
 piscina@cm-lousa.pt
 Telf: 239 995 777

Cultura

Peça do mês

«Uma forma diferente de conhecer os objetos do dia a dia deste povo que somos»

::Lanterna::

Local: Museu Etnográfico Dr. Louzã Henriques

Até 31 de janeiro

Exposição de Delfim Ruas e de documentação relativa à 1.ª Grande Guerra

Local: Átrio da Biblioteca Municipal Comendador Montenegro

Organização: C. M. Lousã

Biblioteca Municipal - Sala Infante Juvenil

«Se tu visses o que eu vi»

«Contos»

Até 6 de janeiro

Projeto «Árvore Cultural de Natal»

Roteiro de Árvores a visitar em diversos espaços culturais municipais e associativos.

Outras atividades

5 de janeiro, 16h

Festa dos Reis

Local: Cine Teatro

Organização: Academia de Bailado da Lousã
Associação Cultural Princesa Peralta

Apoio: C. M. Lousã

9 de janeiro a 9 de fevereiro

Ca(o)ntos e Reca(o)ntos da Água

Local: Centro Urbano da Vila da Lousã

Organização: C. M. Lousã

Apoio: Projeto «5 Municípios, 5 Culturas, 5 Sentidos»

19 de janeiro, das 10h às 12h30

Campanha de adoção de animais

Local: Junto ao Tribunal da Lousã

Organização: Louzanimais

Apoio: C. M. Lousã



19 de janeiro, 15h

Sábado Cultural

- Apresentação do livro «Xisto na Aldeia - Talasnal», de Paula Gonçalves/ACTIVAR

- Apresentação de atividades escolares com o Classplash e oferta de licenças para «APP» da Academia de Música Classplash - Lousã

- Programa completo a divulgar brevemente

Local: Biblioteca Municipal Comendador Montenegro

Organização: C. M. Lousã

27 de janeiro, das 9h às 17h

Feira de Antiguidades, Agricultura Biológica e Artesanato Local

Local: Praça Cândido dos Reis

Organização: Rancho Infantil Estrelinhas da Ponte do Areal

Apoio: C. M. Lousã

3 de fevereiro

Festas em Honra de São Brás

Local: Cabeço da Igreja - Serpins

Organização: Comissão da Fábrica da Igreja de Serpins

Apoio: J. F. Serpins

Desporto

26 e 27 de janeiro

Louzan Trail 2019

Local: Serra da Lousã

Organização: Montanha Clube - Secção de Trail

Apoio: C. M. Lousã

2 e 3 de fevereiro

Mundo Hidro 2019

Local: Piscina Municipal da Lousã

Organização: Mundo Hidro

Apoio: C. M. Lousã

Desporto Informal

Horários disponíveis para a prática de desporto informal:

» Pavilhão Municipal N.º 2 (anexo à Escola N.º 2 da Lousã)

3.ª feira - 21h às 23h

Para mais informações poderá contactar o Setor de Desporto e Tempos Livres da C. M. Lousã

» Campo de Ténis

De 2.ª a 6.ª feira - das 18h às 22h30

Fins de Semana e Feriados - sujeito a marcação prévia
As marcações poderão ser efetuadas no local, no Setor de Desporto e Tempos Livres da C. M. Lousã (239993372) e/ou na Piscina Municipal (239 995 777)

Piscina Municipal

Horário:

das 8h às 13h

das 15h às 22h

mais informações:

piscina.municipal@cm-lousa.pt | 239 995 777

Serviço de Recolha de Monos

Serviço
Gratuito

Marcações: 239 991 719

Recolha ao Domicílio

Serviço efetuado ao fim de semana

ADOpte

CENTRO DE RECOLHA ANIMAL MUNICIPAL

Gratuito

Vacinação antirrábica | Microchip | Esterilização

Informações: Veterinário Municipal: 916 998 776
Louzanimais: 914 869 961 (das 18h às 21h30)



Feira Semanal

Todos os sábados - das 7h30 às 13h
Junto ao Parque Municipal de Exposições

Mercado

Todos os sábados e terças feiras - das 7h30 às 13h
Mercado Municipal

Feira Mensal das Gândaras

Primeiro domingo de cada mês
Junto ao edifício da Junta de Freguesia

Feira e Mercado de Serpins

Feira - Primeiro domingo de cada mês
Mercado - Todos os domingos
Mercado de Serpins

NO ESPAÇO PÚBLICO...
DEIXE APENAS PEGADAS!
Coimas de 50 a 100€



LOUSÃ LIMPA, Um dever de todos!



A DECO Delegação Regional de Coimbra presta apoio jurídico - gratuito para o consumidor - na primeira Terça-feira de cada mês, das 10h às 12h, na Secção de Intervenção Social e Saúde

Associação Vida Abundante

Ao serviço da comunidade

Distribuímos, semanalmente, roupas e alimentos aos mais carenciados do Concelho da Lousã

Recebemos roupa, calçado, brinquedos, géneros alimentares, cosméticos, artigos para bebé e donativos vários
Contacto: Rua José Pereira da Cruz, 18
3200-243 Lousã
email: ava.lousa@avabundante.org

INICIE O ANO ASSUMINDO NOVOS COMPROMISSOS COM O AMBIENTE



Com tanta informação sobre este assunto, já não existem desculpas para não o fazer...

Saiba que...

Cerca de 40% do nosso "lixo" é matéria orgânica que pode tratar na sua casa!

Faça compostagem!

Produza o seu próprio fertilizante...

- ✓ Fácil
- ✓ Económico
- ✓ Ecológico