

**ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL DE LISBOA**  
**INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA**

ÉPOCA 2024/2025

Data: 14-04-2025



**NOTA INFORMATIVA N.º 148**

Para conhecimento de todos os Clubes Filiados, Órgãos de Comunicação Social e demais Entidades interessadas, comunica-se o seguinte:

**WALKING FOOTBALL**

A Associação de Futebol de Lisboa convida todos os clubes associados e demais interessados a participarem na formação sobre **Walking Football** promovida pela Federação Portuguesa de Futebol, que decorrerá nos dias **22, 23 e 24 de abril de 2025**, das **20:30 horas às 22:30 horas**, através da plataforma **Teams**.

Cada clube deverá indicar dois elementos para participar, um do sexo feminino e um do sexo masculino.

Os seis módulos abordados nesta formação serão:

- Exercício físico em idades avançadas;
- Cuidados de segurança para a prática;
- Programas de exercício físico para adultos mais velhos;
- Organização e estruturação das sessões;
- Conteúdos das sessões;
- Avaliação e monitorização da aptidão física e funcional.

As inscrições são gratuitas e estarão disponíveis **até ao dia 20 de abril de 2025** nos seguintes links:

- [ACD41-24\\_25 Ensino do Walking Football | DOCENTES](#)
- [PND-NC07 Ensino do Walking Football | NÃO DOCENTES](#)

Para informações adicionais podem ser consultadas em:

<https://www.fpf.pt/pt/News/Todas-as-not%C3%ADcias/Not%C3%ADcia/news/49079>

Contamos com a vossa participação e colaboração para continuarmos a promover juntos o desporto para todos.

O Vice-Presidente da Direção

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'António Silva'.

(António Silva)