

* A portaria nº 337-C/2018, de 31 de dezembro, estabelece o regime de comparticipação do Estado no preço dos tratamentos termas prescritos nos Cuidados de Saúde Primários do Serviço Nacional de Saúde (SNS).

www.cm-nisa.pt

+351 245 799 050
+351 245 410 000 ext. 600
termasdenisa@cm-nisa.pt

Sentir-se bem é fundamental... Venha sentir-se bem!

TRATAMENTOS

- 1 **NISA BÁSICO**
Hidromassagem + Sauna
- 2 **NISA DESCOBERTA**
Banho de Nisa + Duche massagem vichy de Nisa
- 3 **NISA PURIFICANTE**
Banho drenante + Duche massagem vichy estofante
- 4 **NISA HIDRATANTE**
Banho hidratante + Duche massagem vichy hidratante
- 5 **NISA A DOIS**
Jacuzzi + Massagem de casal
- 6 **LUZ DE NISA**
Jacuzzi + Massagem de casal
- 7 **NISA TOTAL RELAX**
01 - Banho relax + Massagem parcial relaxante
02 - Jacuzzi + Duche massagem vichy de Nisa + Sauna

ÁGUA SULFUROSA

Especialmente indicada para problemas:
Musculo-esqueléticos
Respiratórios
Metabólicos
Dermatológicos

PRODUTOS AROMATERAPIA

Deixe-se envolver pelo agradável toque da água quente, numa combinação perfeita com os aromas frescos selvagens e usúria de verdadeiros momentos de relaxamento e bem-estar geral.



INSCRIÇÃO GRATUITA

ÉPOCA TERMAL 2019

TERMAS DE NISA
UNIDADE TERMAL BEM-ESTAR AROMATERAPIA



Dia	Partida	Localidade	Retorno
2ª f.	09h00	Falaguaira (Associação da Falaguaira)	11h30
	09h10	Monte Claro (Centro de Dia)	11h30
	09h20	Chão da Velha (Antiga Escola Primária)	11h30
	09h25	Cacheiro (Igreja)	11h30
	09h30	Velada (Largo)	11h30
	13h30	Amieira do Tejo (Largo Junta Freguesia)	15h45
	13h40	Arez (Paragem de autocarros)	15h45
3ª f.	09h00	Tolosa (Paragem de autocarros)	11h30
	13h30	Montalvão (Igreja Matriz)	16h30
	13h40	Salavessa (Paragem de autocarros)	16h30
4ª f.	13h30	Arneiro/Duque (Paragem de autocarros)	15h45
	13h40	Pardo (Paragem de autocarros)	15h45
6ª f.	13h30	Alpalhão (Paragem de autocarros)	15h15

Nisa Transporte Social

Novos Horários 1 outubro 2019

Limitado à lotação máxima do autocarro
Prioridade aos alunos da Universidade Sénior

Comemoração Dia do Respeito pela Pessoa Idosa
16 novembro 2019
Pavilhão Municipal Nisa

Inscrições:

23/10
14h30 - Arneiro/Duque - C. 1. Conhal
15h30 - Pardo - Centro Comunitário

25/10
14h - Falaguaira - Ass. Recreativa Cultural
14h30 - Monte Claro - Centro de Dia
15h - Velada - Centro Comunitário
15h30 - Cacheiro - Largo da Igreja
16h - Chão da Velha - Antiga Escola

28/10
14h - Montalvão - Casa do Povo
15h - Salavessa - Antiga Escola
16h - Pé da Serra - Ass. Amigos do Pé da Serra

15/10 a 31/10
9h às 16h - Nisa - Loja do Município

21/10
9h - Amieira do Tejo - Junta de Freguesia
10h30 - Arez - Junta de Freguesia
11h30 - Tolosa - Junta de Freguesia
15h30 - Alpalhão - Centro Cultural

BARCA D'AMIEIRA "SÉCULO XXI"

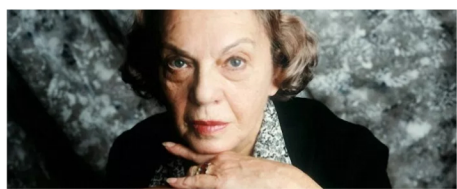
PLATAFORMA FLUTUANTE - RIO TEJO

PROGRAMAÇÃO CULTURAL E DESPORTIVA
OUTUBRO 2019

É necessário apresentar **Bilhete de Identidade** ou **Cartão de Cidadão** no ato da inscrição
Iniciativa dirigida a seniores residentes no concelho com mais de 65 anos e IPSS do concelho de Nisa.



01 OUT // TER.
CINE-TEATRO DE NISA | 14H30
UNIVERSIDADE SÉNIOR
Cerimónia de abertura do ano letivo 2019/20



02 A 31 OUT
BIBLIOTECA MUNICIPAL DE NISA
EXPOSIÇÃO BIBLIOGRÁFICA/DOCUMENTAL
Sophia de Mello Breyner Andersen



05 OUT // SÁB.
CINE-TEATRO DE NISA | 9H30
JORNADAS APÍCOLAS DA APILEGRE
Apilegre Nisa



05 OUT // SÁB.
PAVILHÃO DESPORTIVO | 15H30
JOGO DE FUTSAL
Nisa Futsal Clube x NJ Proença-a-Nova



05 OUT // SÁB.
CINE-TEATRO DE NISA | 16H
O REI LEÃO
Cinema | M6



05 OUT // SÁB.
CAMPO DE JOGOS DE NISA | 16H30
FUTEBOL VETERANOS
Sport Nisa e Benfica x CV Fátima



06 OUT // DOM.
PORTUGAL
ELEIÇÕES LEGISLATIVAS 2019



Sophia de Mello Breyner Andersen
"As coisas que passam ficam para sempre numa história exata."
07 OUT // 30 NOV
CENTRO CULTURAL DE ALPALHÃO
EXPOSIÇÃO
"Poesia de Sophia de Mello Breyner Andersen"



12 OUT // SÁB.
AREZ | 15H
INAUGURAÇÃO DA CASA DO CRUZEIRO
Santa Casa da Misericórdia de Arez



12 OUT // SÁB.
CAMPO DE JOGOS DE NISA | 16H30
FUTEBOL VETERANOS
Sport Nisa e Benfica x Sernache



12 OUT // SÁB.
BIBLIOTECA MUNICIPAL DE NISA | 17H
SÁBADOS COM HISTÓRIAS
"A Menina do Mar"
de Sophia de Mello Breyner Andersen



13 OUT // DOM.
DEVESA - NISA
FEIRA DE S. MIGUEL
Transporte gratuito das freguesias



ATÉ 18 OUT
POSTO DE TURISMO DE NISA
EXPOSIÇÃO
NISA BORDADÁ DE ENCANTOS
V CONCURSO BORDADO ANTIGO



19 OUT // SÁB.
CHÃO DA VELHA | 8H
CAMINHOS DE NISA
AO ENCONTRO DO PATRIMÓNIO
CAMINHADA OLHAR SOBRE
A FOZ E DESCOBRIR O TEJO
10Km



19 OUT // SÁB.
NISA | 9H30
CAMINHADA SOLIDÁRIA CONTRA O CANCRO DA MAMA
UCC Nisa



19 OUT // SÁB.
CASTELO DE AMIEIRA DO TEJO | 17H00
SONS AO SUL
Inatel



22 OUT // TER.
NISA
COMEMORAÇÃO DO DIA INTERNACIONAL PARA A ERRADICAÇÃO DA POBREZA



24 OUT // QUI.
CENTRO CULTURAL DE ALPALHÃO | 15H
CHÁ COM LETRAS
Leituras encenadas da história
"A Menina do Mar" de
Sophia de Mello Breyner



25 OUT // SEX.
BIBLIOTECA MUNICIPAL DE NISA | 15H
CHÁ COM LETRAS
Leituras encenadas da história
"A Menina do Mar" de
Sophia de Mello Breyner



25 e 26 OUT
CONCELHO DE NISA
33ª BAJA PORTALEGRE 500



26 OUT // SÁB.
CINE-TEATRO DE NISA | 21H
ASSALTO AO PODER
Cinema | M12



OUTUBRO
PRÉ-ESCOLAR - ALPALHÃO, TOLOSA E NISA
HORA DO CONTO
"A Menina do Mar"
de Sophia de Mello Breyner Andersen

ATIVIDADES REGULARES:

PISCINA MUNICIPAL

CMN - HIDROGINÁSTICA (UNIV. SÉNIOR)
Segunda a quarta e sexta-feira
CMN - HIDRO
Terça a quinta-feira
CMN - NATAÇÃO NÍVEL 1/2
Segunda a quarta-feira
CMN - NATAÇÃO NÍVEL 3/4 E 5
Terça e quinta-feira
CMN - NATAÇÃO ADULTOS
Segunda e quarta-feira
UTILIZAÇÃO LIVRE
Segunda a sexta-feira

PAVILHÃO MUNICIPAL

CMN - CARDIOFITNESS
Segunda a quinta-feira
CMN - GINÁSTICA (UNIV. SÉNIOR)
Segunda e quarta-feira
DUARTE C. - GINÁSTICA LOCALIZADA
Segunda e quarta-feira
SILVINA CANDEIAS - SEVILHANAS
Quarta-feira
CATARINA MIRANDA - BALLET
Terça-feira

PAVILHÃO MUNICIPAL

SILVINA CANDEIAS - ZUMBA
Sexta-feira
SILVINA CANDEIAS - KARATÉ
Sexta-feira
NISA FUTSAL - FUTSAL
Terça e quinta-feira
SPORT NISA E BENFICA - FUTEBOL
Quarta-feira

