

#BEACTIVE

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

mais
desporto
para
todos!

PRATIQUE **DESPORTO**
GRATUITAMENTE

23-30
setembro

PROGRAMA DISPONÍVEL EM
www.vivaportimao.pt

<https://beactiveportugal.ipdj.pt/>

23 setembro DIA DO DESPORTO NO TRABALHO

PROGRAMA

- **PAUSA ATIVA**
Sessão de ginástica laboral com exercícios
- **BOMBEIROS EM FORMA**
Sessão de condição física para os bombeiros do concelho.

24 setembro DIA DO DESPORTO OUTDOOR



- 18h30 • **SESSÕES DE MARCHA E CORRIDA**
Sessões de treino em pequenos grupos sob a orientação de um técnico especializado.
Inscrições (limitadas a 3 grupos de 10 pessoas) até 23 set em desporto@cm-portimao.pt

25 setembro DIA DO DESPORTO NA ESCOLA

- 10h30 • **RECREIOS E JOGOS ATIVOS**
Realização de recreios ativos nas escolas básicas do 1º ciclo do concelho.

26 setembro NOITE #BEACTIVE

- 21h30 • **ESPETÁCULO DE NATAÇÃO SINCRONIZADA Online**
Assista ao Espetáculo de natação artística na Piscina Municipal de Portimão na página oficial Portimão Mais Desporto para Todos

27 setembro DIA DO DESPORTO NÁUTICO

- 09h30-12h30 • **OPEN DAY DE ATIVIDADES NÁUTICAS**
Canoagem | **CLUBE NAVAL DE PORTIMÃO**
Inscrições em geral@clubenavaldeportimao.com
Gaivota, Paddle e Canoagem | **CLUBE NAVAL D. JOÃO II - Alvor**
Inscrições em: alnautica.info@gmail.com
- 09h00-18h00 / Praia da Rocha
PORTIMÃO SAILING CHALLENGE
Org.: Vela Solidária
- 09h00-18h00 / Praia da Rocha
REGATA DE VELA LIGEIRA
Org.: Vela Solidária

28 setembro DIA DO DESPORTO INCLUSIVO

- 09h30-12h30 • **OPEN DAY DE ATIVIDADES INCLUSIVAS**
Surf Adaptado | **PORTIMÃO SURF CLUB** / Praia da Rocha
Vela Adaptada | **IATE CLUBE MARINA DE PORTIMÃO** / Praia da Rocha
Inscrições em: desporto@cm-portimao.pt
- 09h00-18h00 / Praia da Rocha
PORTIMÃO SAILING CHALLENGE
Org.: Vela Solidária

29 setembro DIA DO DESPORTO SÉNIOR

- **SESSÕES DE EXERCÍCIO NOS PARQUES GERIÁTRICOS VIT'AVÓ do concelho.**