

#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 | 5ª feira

AULAS ABERTAS PARA TODAS IDADES

- **HIDROGINÁSTICA** | vários horários entre as 08h20 e 11h40
Local: Complexo Desportivo de Alvor / Inscrição gratuita: 282 248 570
- **HIDROGINÁSTICA** | 8h40 às 9h20
- **MANUTENÇÃO ADULTOS** | 9h40 às 10h20
Local: Piscina Municipal de Portimão / Inscrição gratuita: 282 415 456 | Org.: PORTINADO
- **PILATES** | 18h00 às 18h40
- **YIN YOGA** | 19h00 às 19h40
Local: Pavilhão Desportivo da Boavista / Inscrição gratuita: 282 248 565
- **HIDROGINÁSTICA** | 18h25 às 19h05
Local: Complexo Desportivo da Mexilhoeira Grande / Inscrição gratuita: 282 248 571 / 962 290 427
- **DANÇA JAZZ** | 18h30 às 19h15
- **ZUMBA** | 19h30 às 20h15
Local: Pavilhão Gimnodesportivo de Portimão / Inscrição gratuita: 282 470 813

24 setembro | 6ª feira

DIA EUROPEU DO DESPORTO NA ESCOLA

Atividades desportivas destinadas à comunidade escolar com o objetivo de proporcionar o contato com as diferentes modalidades.

- **SURF** | Praia da Rocha
Turmas do 2º ciclo da Escola Básica José Sobral
- **DESPORTOS DE PRAIA** | Praia de Alvor
Turmas da Escola Básica D. João II
- **GOLFE E MINI-TÊNIS**
Turmas da Escola Básica e Secundária da Bemposta
- **DANÇAS DE SALÃO LATINO AMERICANAS**
Turmas da Escola Básica José Sobral
- **OFERTA DESPORTIVA AEPAA**
Divulgação junto das turmas das Escola Dom Martinho Castelo Branco e Escola Secundária António Poeta Aleixo.

• ESCOLAS ATIVAS

Webinar “Como criar Ambientes Escolares Fisicamente Ativos?”

17h30 às 20h30 / Transmissão em direto no Facebook do IPDJ e no Youtube do @CNAPEF.

Painel 1 | “Comunidade, Famílias e Escolas Ativas”,
pelo Prof. Carlos Neto

Painel 2 | “Boas Práticas no desenvolvimento de Escolas Ativas no Pré-escolar e no 1º CEB”, pelo Agrupamento de Escolas de Silves Sul e Agrupamento Fernando Namora - Amadora

Org.: IPDJ, CNAPEF; SPEF; AEEP; APEI

25 setembro | sábado

DIA DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

#BeActive em Família & #BeActive Night

- **CANOAGEM** | Ria de Alvor
- **PASSEIO DE BTT** | Alvor (junto ao Complexo Desp. de Alvor)
Atividades dirigidas aos alunos e encarregados de educação do Agrupamento Escolas da Bemposta
Org.: Agrup. de Escolas da Bemposta
- **BMX TRACK Open Day** | 15h00 às 18h00
Vem experimentar a pista de BMX e aprender a prática de BMX Race
Local: Parque da Juventude de Portimão
Inscrição gratuita: info@cbp.pt / tel.: 969 086 686
Org.: Clube Bicross de Portimão
- **PORTUGAL A DANÇAR - Workshops**
Venha aprender ou aperfeiçoar técnicas com os melhores na área do Ballet, Bollywood e Danças Latinas.
15h00 às 16h00 | Ballet com Maria de Barros
16h30 às 17h30 | Bollywood com Kritika Thakur
18h00 às 19h00 | Danças Latinas com Vadim Potapov
Local: TEMPO - Teatro Municipal de Portimão
Inscrição gratuita: portugaladancar.pt
Org.: Dance4U group

26 setembro | domingo

ATIVIDADES DE OUTDOOR /DESPORTOS NÁUTICOS E DE MAR

Venha experimentar várias modalidades náuticas e de mar!

- **CANOAGEM** | 9h30 às 12h30
- **VELA** | 9h30 às 11h00
Local: Clube Naval de Portimão
Inscrição gratuita: geral@clubenavaldeportimao.com / tel.: 282 417 529
Org.: Clube Naval de Portimão

- **SURF** | aula experimental
Local: Marina de Portimão
Inscrição gratuita: portimaosurfclube@gmail.com
Org.: Portimão Surf Clube
- **PORTIMÃO BIKE RACE Granfondo / Mediofondo** | 9h00
Local: Zona Ribeirinha de Portimão
Org.: TRP e GARRA



27 setembro | 2ª feira

DESPORTO INCLUSIVO

- **BOCCIA** | Destinado à comunidade escolar do Agrupamento de Escolas da Bemposta
- **KARATÉ PARA TODOS** | 18h00 às 19h00
Local: Marina de Portimão
Inscrição gratuita: ijkaportugal@gmail.com / tel.: 968 077 341
Org.: Ijka Portugal

28 setembro | 3ª feira

DESPORTO SÉNIOR

Venha participar nas aulas abertas que preparamos para si!

- **HIDROGINÁSTICA** | 18h25 às 19h05
- **YOGA** | 19h10 às 20h00
Local: Complexo Desportivo da Mexilhoeira Grande
Inscrição gratuita: 282 248 571 / 962 290 427
- **FITNESS WORKOUT** | 10h30 às 11h30
Local: Complexo Desportivo de Alvor
Inscrição gratuita: 282 248 570
- **EXERCÍCIO E SAÚDE** | 9h20 às 10h00 / 10h10 às 10h50
Local: Pavilhão Desportivo da Boavista
Inscrição gratuita: 282 248 565
- **EXERCÍCIO E SAÚDE** | 9h20 às 10h05 / 10h15 às 11h00
15h00 às 15h45
Local: Pavilhão Gimnodesportivo de Portimão
Inscrição gratuita: 282 470 813
- **HIDROGINÁSTICA** | 8h40 às 9h20
- **MANUTENÇÃO ADULTOS** | 9h40 às 10h20
Local: Piscina Municipal de Portimão (PORTINADO)
Inscrição gratuita: 282 415 456

29 setembro | 4ª feira

DESPORTO NO TRABALHO

- **PAUSA ATIVA | 10h30**
Sessão de ginástica laboral com exercícios.
Local: Praça 1º de Maio (frente ao Edif. Paços de Concelho)
- **HIDROGINÁSTICA | 8h00 às 8h40 / 9h20 às 10h20**
- **MANUTENÇÃO ADULTOS | 8h40 às 9h20**
Local: Piscina Municipal de Portimão (PORTINADO)
Inscrição gratuita: 282 415 456 / Org.: PORTINADO
- **BEMPOSTA FIT |** Atividades desportiva para a comunidade educativa do agrupamento de escolas da Bemposta.

30 setembro | 5ª feira

ENCERRAMENTO

- **II FÓRUM NACIONAL DO DESPORTO PARA TODOS |**
+ info: <https://beactiveportugal.ipdj.pt/>



INFORMAÇÕES

Atividades desportivas gratuitas, mediante inscrição.
Limitadas ao número de vagas e de acordo com as indicações da DGS.

COVID-19

Obrigatório a apresentação do Certificado Digital COVID da EU ou da realização de um teste negativo para aulas no interior dos equipamentos DESPORTIVOS.

ÉPOCA DESPORTIVA

2021/2022

**mais desporto
para todos!**



www.vivaportimao.pt



Portimão
Câmara Municipal