

ATIVIDADES ABERTAS À POPULAÇÃO

PROGRAMA | FESTA DO DESPORTO E DA SAÚDE

15 JUNHO 2018

09:30/10:15 | **PILATES** (FitnessWay), Relvado da Praça da Independência

10:15/11:30 | **PROGRAMA EXERCÍCIO 50+** (Palmela Desporto com apoio da turma de desporto da ESPN), Relvado da Praça da Independência

11:30/12:00 | **QUEDAS - SESSÃO DE ESCLARECIMENTO** (Unidade de Saúde Familiar), Relvado da Praça da Independência

18:00/18:50 | **JIU JITSU KIDS** (Pantera Negra) Relvado da Praça da Independência

19:00/19:45 | **KICKBOXING KIDS** (FitnessWay) Relvado da Praça da Independência

19:15/21:00 | **JIU JITSU ADULTOS** (Pantera Negra) Relvado da Praça da Independência

20:00/20:45 | **KICKBOXING ADULTOS** (FitnessWay) Relvado da Praça da Independência

16 JUNHO 2018

09:00/13h00 | **COLHEITA DE SANGUE | MEDIÇÃO DA TENÇÃO ARTERIAL, GLICÉMIA E COLESTEROL** (Associação Dadores de Sangue de Pinhal Novo), Praça da Independência

09:30/10:15 | **KRAV MAGA KIDS** (Palmela Desporto), Relvado da Praça da Independência

09:30/10:00 | **ZUMBA KIDS** (Palmela Desporto), Relvado da Praça da Independência

10:00/10:45 | **CROSSFIT** (FitnessWay) Relvado da Praça da Independência

10:00/11:00 | **DANÇAS DE SALÃO (SOCIAL)** (Sociedade Filarmónica União Agrícola) Relvado da Praça da Independência

10:00/12:00 | **XADREZ** (Palmela Desporto) Relvado da Praça da Independência

10:00/12:00 | **SLIDE** (Associação Humanitária de Bombeiros de Pinhal Novo), Relvado da Praça da Independência

10:00/12:00 | **ESGRIMA** (Upper Score Associação Desportiva) Relvado da Praça da Independência

11:00/11:45 | **WORKSHOP MERENGUE | DEMONSTRAÇÃO DE DANÇA** (União Desportiva da Palhota) Relvado da Praça da Independência

11:00/12:00 | **JIU JITSU ADULTOS** (Pantera Negra) Relvado da Praça da Independência

11:45/12:30 | **BUM BUM BRASIL** (FitnessWay) Relvado da Praça da Independência

15:00/17:00 | **ATLETISMO** (Associação Académica Pinhalnovense), Relvado da Praça da Independência

15:00/17:00 | **FESTIVAL DE ENCERRAMENTO APRENDER A NADAR** (Palmela Desporto), Piscina Municipal de Palmela (destinado a alunos inscritos no programa)

16:30/18:00 | **TÉNIS** (Clube Portais da Arrábida), Recinto Polidesportivo Largo José Maria dos Santos

16 JUNHO 2018

17:00/18:00 | **MINI TORNEIO DE KARATÉ** (Associação Académica Pinhalnovense),
Relvado da Praça da Independência

17:00/19:00 | **BAPTISMO DE MERGULHO** (Palmela Desporto),
Relvado da Praça da Independência

17:00/19:00 | **ESGRIMA** (Upper Score Associação Desportiva)
Relvado da Praça da Independência

17:00/20:00 | **XADREZ** (Palmela Desporto) Relvado da Praça da Independência

18:00/19:30 | **SPINNING** (Vivência Explosiva) Relvado da Praça da Independência

19:00/20:00 | **KARATE SHUKOKAI** (União Desportiva Palhota)
Relvado da Praça da Independência

19:30/20:15 | **PILATES SUNSET** (FitnessWay) Relvado da Praça da Independência

21:30/22:15 | **MEGA AULA DE ZUMBA BY NIGHT** (FitnessWay)
Relvado da Praça da Independência

17 JUNHO 2018

10:00/12:00 | **FUTEBOL “APRENDER A JOGAR”** (Clube Desportivo Pinhalnovense /
Grupo Desportivo Recreativo Águas de Moura), Relvado da Praça da Independência

10:00/11:00 | **GINÁSTICA** (Clube Desportivo Pinhalnovense), Relvado da Praça da Independência

10:00/11:00 | **CROSS TRAINNING | TAEKWONDO | KRAV MAGA** (Vivência Explosiva),
Relvado da Praça da Independência

10:00 /11:00 | **AIKIDO** (Sociedade Filarmónica União Agrícola), Praça da Independência

10:00/12:00 | **XADREZ** (Palmela Desporto) Relvado da Praça da Independência

11:00/11:45 | **WORKSHOP DE TANGO + DEMONSTRAÇÃO DE DANÇA**
(União Desportiva da Palhota) Relvado da Praça da Independência

11:00/12:00 | **JUDO** (Judo Clube de Pinhal Novo) Relvado da Praça da Independência

11:45/12:30 | **STEP** (Palmela Desporto) Relvado da Praça da Independência

16:00/17:30 | **FUTEBOL** (TOQUES DE BOLA, TOQUES DE CABEÇA, REMATES, MINI TORNEIO)
(Clube Desportivo Pinhalnovense), Relvado da Praça da Independência

16:30/17:30 | **JUDO** (Judo Clube de Pinhal Novo) Relvado da Praça da Independência

17:00/19:30 | **XADREZ** (Palmela Desporto) Relvado da Praça da Independência

17:30/18:30 | **ESGRIMA** (Upper Score Associação Desportiva)
Relvado da Praça da Independência

17:30 18:45 | **ATLETISMO | KARATÉ** (Associação Académica Pinhalnovense)
Relvado da Praça da Independência

18:30/19:30 | **MASS TRAINING DE SUPORTE BÁSICO DE VIDA**
(Associação Humanitária de Bombeiros de Pinhal Novo), Relvado da Praça da Independência

ORGANIZAÇÃO



EM PARCERIA COM

