

# FESTA DO DESPORTO E DA SAUÍDE



ORGANIZAÇÃO



| 14 E 15 DE JUNHO 2019  
| PRAÇA DA INDEPENDÊNCIA  
| PINHAL NOVO

EM PARCERIA COM



Desporto Escolar



**PRO  
GRAMA**

# FESTA DO DESPORTO E DA SAÚDE



**14 JUNHO 2019**

09:30/10:30 | **DEMONSTRAÇÃO CINOTÉCNICA E PASSEIO A CAVALO PARA CRIANÇAS**  
(Guarda Nacional Republicana)

10:00/12:30 | **“50+ PROGRAMA EXERCÍCIO”**  
Dança/Ginástica (Palmela Desporto com o apoio da turma de desporto da ESPN)

10:00/12:30 | **AUTOMEDICAÇÃO - SESSÃO DE ESCLARECIMENTO  
PARA O USO RACIONAL DE MEDICAMENTOS**  
(Unidade de Saúde Familiar Santiago Palmela)

18:30/21:00 | **JIU-JITSU**  
(Pantera Negra)

19:30/20:30 | **CAMINHADA E CORRIDA**  
(Pinhal Novo a Correr)



**15 JUNHO 2019**

09:30 | **PASSEIO DE BICICLETA PELA CICLOVIA**  
(Associação TascaDuXico)  
Atividade para participantes a partir dos 6 anos de idade,  
obrigatório trazerem bicicleta e capacete

09:30/10:30 | **KRAV MAGA KIDS**  
(Palmela Desporto)

09:30/10:30 | **SPINNING**  
(Vivência Explosiva)

09:30/11:00 | **ESGRIMA**  
(Upper Score Associação Desportiva/Esgrima Sadina)

09:30/12:00 | **SLIDE**  
(Associação Humanitária de Bombeiros de Pinhal Novo)

09:30/12:00 | **MEDIÇÃO DA TENSÃO ARTERIAL, GLICÉMIA E COLESTEROL**  
(Associação Benévola Dadores de Sangue Pinhal Novo)



PRO  
GRA  
MA

# FESTA DO DESPORTO E DA SAÚDE

**15 JUNHO 2019**

09:30/12:00 | **XADREZ**  
(Palmela Desporto)

Atividade para participantes a partir dos 5 anos de idade

10:00/11:00 | **ATLETISMO**  
(Associação Académica Pinhalnovense)

10:00/12:00 | **BATISMO DE MERGULHO**  
(Palmela Desporto)

Atividade para participantes a partir dos 10 anos de idade, obrigatório Fato de Banho, Toalha e Chinelos

10:30/11:00 | **DANÇA CLÁSSICA - BALLET INFANTIL**  
(Palmela Desporto)

10:30/11:00 | **FUTSAL - Circuitos com bola**  
(Associação Jovens Os Caramelos)

11:00/11:30 | **AULAS DE GRUPO**  
(Clube Desportivo Pinhalnovense)

11:00/12:00 | **FRISBEE**  
(Vira 'o' Disco)

11:30/12:00 | **YOGA**  
(FitnessWay)

17:00 | **WORKSHOP DE INICIAÇÃO À MECÂNICA DA BICICLETA E GINCANA**  
(Associação TascaDuXico)

Atividade para participantes a partir dos 6 anos de idade, obrigatório trazerem bicicleta e capacete

17:00/17:20 | **JUDO**  
(Judo Clube de Pinhal Novo)

17:00/17:45 | **GINÁSTICA**  
(Clube Desportivo Pinhalnovense)

17:00/18:00 | **FUTSAL - Circuitos com bola**  
(Associação Jovens Os Caramelos)

17:00/19:00 | **TÉNIS**  
(Clube Portais da Arrábida)



PRO  
GRAMA

# FESTA DO DESPORTO E DA SAÚDE

**15 JUNHO 2019**

17:00/20:00 | **ESGRIMA**

(Upper Score Associação Desportiva/Esgrima Sadina)

17:00/20:00 | **SLIDE**

(Associação Humanitária de Bombeiros de Pinhal Novo)

17:00/20:00 | **TORNEIO XADREZ**

(Palmela Desporto)

Atividade para participantes a partir dos 5 anos de idade

Inscrições - [geral@palmeladesporto.pt](mailto:geral@palmeladesporto.pt)

17:20/18:00 | **AIKIDO**

(Sociedade Filarmónica União Agrícola)

17:45/18:30 | **TREINO "INSANITY"**

(Pinhal Novo a Correr e Run Crew Trail Montijo)

18:00/18:40 | **TORNEIO KARATÉ**

(Associação Académica Pinhalnovense e União Desportiva da Palhota)

18:00/19:00 | **JOGOS TRADICIONAIS**

(Associação Benévola Dadores de Sangue Pinhal Novo)

18:00/19:00 | **FUTEBOL**

(Clube Desportivo Pinhalnovense)

18:30/19:00 | **ZUMBA**

(FitnessWay)

18:40/19:00 | **KENPO**

(Associação de Kenpo Costa Azul)

19:00/20:00 | **MASS TRAINING DE SUPORTE BÁSICO DE VIDA, PEDIÁTRICO  
E DESOBSTRUÇÃO DA VIA AÉREA**

(Associação Humanitária de Bombeiros de Pinhal Novo)

20:00/20:30 | **SUNSET PILATES**

(FitnessWay/Vivência Explosiva)

