

2024



#BEACTIVE

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

23 - 30 setembro

Organização:



Parceiros Institucionais:



Promotores:



Cofinanciado pela União Europeia

Freguesias Parceiras:



Parceiros:



PROGRAMA 2024

23 DE SETEMBRO – SEGUNDA-FEIRA

10h00 – Rastreo de Saúde

Local: Praça Dr. Alberto Vale, Côja

Dinamizado por: Farmácia Alva

21h30 - Corrida Noturna 10km

Local: Partida Parque do Sub-Paço, Arganil

Dinamizado por: Município de Arganil

24 DE SETEMBRO – TERÇA-FEIRA

18h00 – Aula de Yoga

Local: Parque do Sub-Paço

Dinamizado por: Origem - Healthcare & Wellness

15h00 – Desporto Sénior 65+

Local: Multiusos da Cerâmica Arganilense

Dinamizado por: Município de Arganil

25 DE SETEMBRO – QUARTA-FEIRA

19h10 – Aula de Step

Local: Escola Secundária de Arganil

Dinamizado por: Curso Técnico de Desporto AEA

18h30 – Aula de Body Jump

Local: Escola Secundária de Arganil

Dinamizado por: Curso Técnico de Desporto AEA

Organização: Promotores:



26 DE SETEMBRO – QUINTA-FEIRA

10h00 – Aula de Atividade Física APPACDM

Local: Piscina Municipal de Arganil

Dinamizado por: Município de Arganil

18h30 – Workshop de Dança

19h30 – Workshop de Defesa Pessoal

Local: Escola de Dança E-Motion, Arganil

Dinamizado por: Escola de dança E-Motion

19h00 – Pilates Clínico

Local: Clínica ArgoTerapias

Dinamizado por: Clínica ArgoTerapias

27 DE SETEMBRO – SEXTA-FEIRA

10h00 – “Observação e Análise da Performance no Desporto”

com o Professor Doutor Gonçalo Dias e Professor José Gama

Local: Auditório da Biblioteca Municipal Miguel Torga

Dinamizado por: Município de Arganil; ESE-IPC

18h00 - Workshop Nutrição

Local: Clínica ArgoTerapias

Dinamizado por: Clínica ArgoTerapias

19h30 - Torneio de Futsal Inter-Freguesias

Local: Pavilhão Gimnodesportivo de São Martinho da Cortiça

Dinamizado por: Município de Arganil; Freguesia de São Martinho da Cortiça

19h50 - Mega aula de Hydro by Night (Glow)

Local: Piscina Municipal de Arganil

Dinamizado por: Município de Arganil

Organização: Promotores:



28 DE SETEMBRO - SÁBADO

09h00 – Inauguração “Caminho das alminhas”

Local: Freguesia da Benfeita

Dinamizado por: Prof. José Miguel Santos,

Editorial Moura Pinto e Espaço Manuel da Costa

10:00 – Cross Training

Local: Zona de Lazer de Folques

Dinamizado por: CrossBox Açor

10h00 – Aula de Pilates

Local: Praia Fluvial da Cascalheira

Dinamizado por: SF Físio

10h00 – Aula de Pilates

Local: Pavilhão Gimnodesportivo de SMC

Dinamizado por: Studio da Postura

10h00 – Caminhada Cultural

Local: Partida do Largo do Outeiro

Dinamizado por: Sarzedo Runners, Freguesia de Sarzedo

15h00 - Sessão Teórico-prática:

“Benefícios do exercício físico na mulher grávida”

Local: Clínica Medargus

Dinamizado por: Clínica Medargus

17h30 - Torneio de Futsal Inter-Freguesias

Local: Pavilhão Gimnodesportivo de São Martinho da Cortiça

Dinamizado por: Município de Arganil; Freguesia de São Martinho da Cortiça

Organização: Promotores:



29 DE SETEMBRO – DOMINGO

10h00 – “Crescer a Pedalar” – Percursos de perícia e prevenção rodoviária em bicicleta

Local: Parque do Sub-Paço

Dinamizado por: GNR, Clube BTT Serra do Açor e Município de Arganil

10h00 – Canoagem e Stand Up Paddle

Local: Praia Fluvial da Cascalheira

Dinamizado por: Evolução Vertical

30 DE SETEMBRO – SEGUNDA-FEIRA

21h30 - Caminhada Noturna 5 km

Local: Partida do Parque do Sub-Paço, Arganil

Dinamizado por: Município de Arganil

Organização: Promotores:

