

Férias Desportivas em Sintra Verão 2026

Programa de Atividades Por Freguesia

Agualva e Mira-Sintra

- **8 de julho (quarta-feira) | 10h00-12h00 | Badminton**

Entidade: Grupo Equipa Prof. Acácio

Local: Escola Secundária Matias Aires | Av. Bombeiros Voluntários 48, Agualva | 2735-521 Agualva-Cacém

- **8 de julho (quarta-feira) | 14h00-15h45 | Jogos Aquáticos**

Entidade: Divisão de Desporto

Local: Piscina Municipal de Mira Sintra | Rua São Francisco de Assis | Mira Sintra | 2735 - 411 Agualva-Cacém

- **23 de julho (quinta-feira) | 10h00-12h00 | Voleibol Pavilhão e Voleibol de Praia**

Entidade: GBV - Associação de Voleibol da Escola Básica e Secundária de Gama Barros

Local: Escola Básica e Secundária de Gama Barros | Rua da Esperança nº12 | Cacém | 2735-473 Agualva-Cacém

- **29 de julho (quarta-feira) | 10h00-13h00 | Escalada Indoor**

Entidade: Altíssimo Lisboa

Local: Altíssimo Lisboa | BelaVista Retail Park | Estrada de Paço de Arcos 39 | 2735-308 Agualva-Cacém

Algueirão-Mem Martins

- **1 de julho (quinta-feira) | 10h00-14h00|| 14h00- 16h00 | Jogos Tradicionais**

Entidade: JOTRA - Clube de Praticantes de Jogos Tradicionais

Local: Parque Urbano da Cavaleira

- **2 de julho (quinta-feira) | 14h00-16h00 | Rugby**

Entidade: Associação Eu Sou Porque Tu És

Local: Campo de Rugby da Escola Básica Visconde de Juromenha | Rua Mário de Sá Carneiro | Tapada das Mercês | 2725-561 Mem Martins

- **3 de julho (sexta-feira) | 14h00-16h00 | Teqball**

Entidade: Associação Padbol Sintra - APSNT

Local: Escola Básica e Secundária Mestre Domingos Saraiva | Rua Doutor Coutinho Pais 14/16 | 2725-043 Mem Martins

- **7 de julho (terça-feira) | 14h00-16h00 | Taekwondo**

Entidade: Taebaek Triângulo Taekwondo – Assoc. Juvenil de Sintra

Local: Sede | Avª Almirante Gago Coutinho, 5 A r/c | 2725 - 321 Mem Martins

- **14 de julho (terça-feira) | 10h00-12h00 | Ginástica**

Entidade: APSC-Gimnoanima, Associação Desportiva de Sintra

Local: Escola Básica Ferreira de Castro | Rua Ferreira de Castro, N°13 | Ouressa | Algueirão-Mem Martins | 2725-311 Mem Martins

- **21 de julho (terça-feira) | 14h00-16h00 | Voleibol**

Entidade: Associação Desportiva SintraVolei

Local: Complexo Desportivo Municipal de Ouressa | Avenida Almirante Gago Coutinho n.º 58 |60 Ouressa | 2725 - 320 Mem Martins

- **28 de julho (terça-feira) | 14h00-16h00 | Rugby**

Entidade: Associação Eu Sou Porque Tu És

Local: Campo de Rugby da Escola Básica Visconde de Juromenha | Rua Mário de Sá Carneiro | Tapada das Mercês | 2725-561 Mem Martins

- **30 de julho (quinta-feira) | 10h00-12h00 | Basquetebol**

Entidade: Grupo Desportivo Escola Maria Alberta Menéres

Local: Escola Básica Maria Alberta Menéres | Rua Padre Alberto Neto, N° 1 | Tapada das Mercês | 2725 - 531 Mem Martins

- **30 de julho (quinta-feira) | 14h00-14h55 | Dança - Commercial Kids**

Entidade: Rubydance Associação

Local: Escola Básica Maria Alberta Menéres | Rua Padre Alberto Neto, N° 1 | Tapada das Mercês | 2725 - 531 Mem Martins

- **30 de julho (quinta-feira) | 15h00–16h00 | Dance Mix**

Entidade: Rubydance Associação

Local: Escola Básica Maria Alberta Menéres | Rua Padre Alberto Neto, N° 1 | Tapada das Mercês | 2725 - 531 Mem Martins

Casal de Cambra

- **7 de julho (terça-feira) | 10h00-12h00||14h00-16h00 | Canoagem/Slide/Mini Slide/Escalada Insuflável**

Local: Parque Urbano 25 de Abril de 1974 | Rua de Bragança 1 | 2605-727 Casal de Cambra

- **8 de julho (quarta-feira) | 10h00-12h00||14h00-16h00 | Canoagem/Slide/Mini Slide/Escalada Insuflável**

Local: Parque Urbano 25 de Abril de 1974 | Rua de Bragança 1 | 2605-727 Casal de Cambra

- **9 de julho (quinta-feira) | 10h00-12h00 | Dança**

Entidade: Pirilampo Sábio-Associação Cultural, Recreativa e Desportiva

Local: Escola Básica Professor Agostinho da Silva | Avenida de Santa Marta | 2605-855 Casal de Cambra

- **10 de julho (sexta-feira) | 14h00-16h00 | Futebol**

Entidade: Futebol Clube " O Despertar de Casal de Cambra"

Local: Campo Municipal de Casal de Cambra | Parque Urbano 25 de Abril de 1974 | Rua de Bragança 1 | 2605-727 Casal de Cambra

- **23 de julho (quinta-feira) | 10h00-12h00||14h00-16h00 | Canoagem/Slide/Mini Slide/Escalada Insuflável**

Local: Parque Urbano 25 de Abril de 1974 | Rua de Bragança 1 | 2605-727 Casal de Cambra

- **24 de julho (sexta-feira) | 10h00-12h00||14h00- 16h00 | Canoagem/Slide/Mini Slide/Escalada Insuflável**

Local: Parque Urbano 25 de Abril de 1974 | Rua de Bragança 1 | 2605-727 Casal de Cambra

Colares – Praia das Maças

- **1 de julho (quarta-feira) | 10h00-12h00 | Karaté**

Entidade: DSKA - Karaté Shotokan

Local: Praia das Maças | Colares

- **1 de julho (quarta-feira) | 10h00-12h00 | Surf& Bodyboard**

Entidade: CSS-Clube de Surf de Sintra

Local: Praia das Maças | Colares

- **1 de julho (quarta-feira) | 10h00-12h00 | Ténis Praia**

Entidade: Associação de Ténis de Lisboa

Local: Praia das Maças | Colares

- **1 de julho (quarta-feira) | 10h00-12h00 | Voleibol**

Entidade: Grupo União Recreativo e Desportivo de M. T. B. A.

Local: Praia das Maças | Colares

- **21 de julho (terça-feira) | 10h00-12h00 | Ginástica**

Entidade: Intuitive Movement Academy - Associação Desportiva

Local: Escola Básica Sarrazola | 2705-352 Colares

- **22 de julho (quarta-feira) | 10h00-12h00 | Karaté**

Entidade: DSKA - Karaté Shotokan

Local: Praia das Maças | Colares

- **22 de julho (quarta-feira) | 10h00-12h00 | Voo Livre**

Entidade: Associação de Voo Livre de Sintra

Local: Praia das Maças | Colares

- **22 de julho (quarta-feira) | 14h00-16h00 | Ténis Praia**

Entidade: Associação de Ténis de Lisboa

Local: Praia das Maças | Colares

- **28 de julho (terça-feira) | 10h00-12h00 | Surf& Bodyboard**

Entidade: CSS-Clube de Surf de Sintra

Local: Praia das Maças | Colares

- **28 de julho (terça-feira) | 14h00-16h00 | Voo Livre**

Entidade: Associação de Voo Livre de Sintra

Local: Praia das Maças | Colares

- **29 de julho (quarta-feira) | 10h00-12h00 | Voleibol Praia**

Entidade: GBV - Associação de Voleibol da Escola Básica e Secundária de Gama Barros

Local: Praia das Maças | Colares

Queluz / Massamá / Monte Abraão / Belas

- **2 de julho (quinta-feira) | 10h00-12h00 | Basquetebol**

Entidade: Clube Basket de Queluz

Local: Escola Básica 2,3 Ruy Belo | R. Dom Diniz 14 | Monte Abraão | 2745-262 Queluz

- **7 de julho (terça-feira) | 14h00-16h00 | Dança e Ginástica**

Entidade: Clube Desportivo da Escola Secundária Miguel Torga

Local: Escola Secundária Miguel Torga | Rua Cidade Desportiva | Monte Abraão, Queluz

- **10 de julho (sexta-feira) | 14h00-16h00 | Dança**

Entidade: Centro shotokai de Queluz

Local: Centro Shotokai de Queluz | Av. Dom António Correia de Sá 13 | Monte Abraão | 2745-243 Queluz

- **14 de julho (quinta-feira) | 10h00-14h00|| 14h00- 16h00 | Jogos Tradicionais**

Entidade: JOTRA - Clube de Praticantes de Jogos Tradicionais

Local: Jardim da Samaritana | Belas

- **17 de julho (sexta-feira) | 10h00-12h00||14h00-16h00 | Jogos Tradicionais**

Entidade: JOTRA - Clube de Praticantes de Jogos Tradicionais

Local: Parque Urbano Felício Loureiro | Av. Eng. Duarte Pacheco 19 | 2745-158 Queluz

- **17 de julho (sexta-feira) | 14h00-16h00 | Gincana de Bicicleta**

Entidade: CMS – Divisão de Deporto

Local: Parque Urbano Felício Loureiro | Av. Eng. Duarte Pacheco 19 | 2745-158 Queluz

- **17 de julho (sexta-feira) | 14h00-16h00 | Orientação**

Entidade: Clube de Aventura e Orientação de Sintra

Local: Parque Urbano felicio Loureiro | Av. Eng. Duarte Pacheco 19 | 2745-158 Queluz

- **28 de julho (terça-feira) | 10h00-12h00||14h00- 16h00 | Jogos Tradicionais**

Entidade: JOTRA - Clube de Praticantes de Jogos Tradicionais

Local: Parque Urbano Felício Loureiro | Av. Eng. Duarte Pacheco 19 | 2745-158 Queluz

Rio de Mouro

- **10 de julho (sexta-feira) | 15h00-15h45 | Jogos Aquáticos**

Entidade: Divisão de Desporto

Local: Complexo Desportivo Municipal de Fitares | Praça do Clube, S/N | Fitares | 2635 - 453 Rio de Mouro

- **24 de julho (sexta-feira) | 15h00-16h45 | Jogos Aquáticos**

Entidade: Divisão de Desporto

Local: Complexo Desportivo Municipal de Fitares | Praça do Clube, S/N | Fitares | 2635 - 453 Rio de Mouro

Sintra

- **3 de julho (sexta-feira) | 10h00-12h00 | Ténis e Padel**

Entidade: Academia Ténis da Beloura

Local: Academia Ténis da Beloura - Alameda da Beloura, N°5 | Quinta da Beloura | 2710-694 Sintra

- **15 de julho (quarta-feira) | 10h00-12h00 | Orientação**

Entidade: Clube de Aventura e Orientação de Sintra

Local: Parque da Liberdade | Volta do Duche 60 | 2710-631 Sintra

- **16 de julho (quinta-feira) | 10h00-12h00 | Judo**

Entidade: Sport União Sintrense

Local: Clube de Judo | Sport União Sintrense - R. Dr. Félix Alves Pereira porta C | Portela de Sintra | 2710-441 Sintra

- **29 de julho (quarta-feira) | 10h00-12h00 | Ténis de Mesa**

Entidade: Associação Cultural Desportiva e Recreativa D. Carlos I

Local: Escola Básica D. Carlos I | Rua do Alecrim | 2710-348 Sintra

Terrugem

- **17 de julho (sexta-feira) | 15h00-17h00 | Karaté**

Entidade: DSKA - Karaté Shotokan

Local: Instalações do Dragon Spirit Dojo | Av. 25 de Abril, N° 119 | Vila Verde | 2705-902 Terrugem

S. João das Lampas

- **21 de julho (terça-feira) | 14h00-16h00 | Patinagem**

Entidade: Sociedade Recreativa de Santa Susana e Pobral

Local: Pavilhão Ginnodesportivo da S.R.S.S.P. | Av. 10 De Agosto | Santa Susana | 2710-000 - São João das Lampas

São Marcos

- **14 de julho (terça-feira) | 14h00-16h00 | Futsal**

Entidade: Associação Cultural e Desportiva de São Marcos

Local: Escola Secundária Rainha D. Leonor de Lencastre | Rua Cidade Rio de Janeiro, n.º 20 e 20-A | Urbanização de S. Marcos