

SINTRM
Um lugar que é nosso.

SINTRM.
LUGAR EM

Movi- mento

SINTRM + ATIVA

7/8/9.JULHO

10H00 ÀS 19H00

BACIA DE RETENÇÃO DE ALGUEIRÃO
COMPLEXO DESPORTIVO MUNICIPAL DE OURESSA
ESCOLA EB 2/3 MARIA ALBERTA MENERES

Para todas as idades
Participação gratuita


SINTRM
CÂMARA MUNICIPAL


AMM
ALGUEIRÃO
MEM MARTINS
JUNTA DE FREGUESIA

SINTRM | Um lugar que é nosso.

SINTRA + ATIVA

PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA,
EXERCÍCIO FÍSICO E ATIVIDADE DESPORTIVA

7/8.JULHO

PAVILHÃO DESPORTIVO
ESCOLA EB 2/3 MARIA ALBERTA MENÉRES
17H00 DO DIA 7 ATÉ ÀS 18H00 DO DIA 8 | **Torneio 24h
de Basket 3x3**, Grupo Desportivo Escola Maria Alberta Menéres

8.JULHO

BACIA DE RETENÇÃO DE ALGUEIRÃO
**Insufláveis – Pista de Obstáculos, Surf, Tiro c/Arco e Escalada
Teqbal**, Associação de Padbol de Sintra
Iniciação ao Rugby, Academia UBUNTU (10H00–12H00)

PALCO FITNESS (aulas abertas)
10H30 | **Dança do Ventre**, 100% FIT
11H30 | **Yoga**, 100% FIT
17H00–18H30 | **Caminhada 7km**, JF Agueirão–Mem Martins
(nível médio | máx. 80 participantes)

PALCO DESPORTOS DE COMBATE (aulas abertas)
10H00 | **Taekwondo**, Taebaek Triângulo Taekwondo,
Associação Juvenil de Sintra
11H30 | **Judo Pais e Filhos**, Mem Martins Sport Clube
12H00 | **Boxe**, Escola de Boxe João Faleiro
14H30 | **Muai Thay**, 100% FIT
15H00 | **Taekwondo**, Clube Marcial e Desportivo
16H00 | **Kickboxing**, Spart-Fit Training
17H00 | **Fitness Boxe**, Spart-Fit Training

PAVILHÃO DESPORTIVO
MUNICIPAL DE OURESSA (aulas abertas)
10H30 | **Basquetebol em Cadeira de Rodas**, APD Sintra
Delegação Local de Sintra da Associação
Portuguesa de Deficientes
14H30–16H00 | **Ginástica**, ADS Gimnoanima
18H30 | **Pilates**, Escola de Dança de Sintra

9.JULHO

BACIA DE RETENÇÃO DE ALGUEIRÃO
**Insufláveis – Pista de Obstáculos, Surf, Tiro c/Arco e Escalada
Teqbal**, Associação de Padbol de Sintra
Iniciação à corrida, Clube de Praticantes Real Academia
Casa de Benfica Algueirão Mem Martins (10H00–12H00)
Iniciação ao Rugby, Academia UBUNTU (14H30–18H00)

PALCO FITNESS (aulas abertas e demonstrações)
10H00 | **Zumba**, Ruby Dance
10H45 | **Demonstração de Dança**, Ruby Dance
11H00 | **Hip Hop**, Ruby Dance
12H00 | **Pilates**, 100% FIT
15H00 | **Hip Hop**, Escola de Dança de Sintra

PALCO DESPORTOS DE COMBATE (aulas abertas)
10H00 | **Taekwondo**, Clube Marcial e Desportivo
11H00 | **Boxe**, Escola de Boxe João Faleiro
16H00 | **Savate**, Spart-Fit Training
17H00 | **Taekwondo**, Taebaek Triângulo Taekwondo,
Associação Juvenil de Sintra

PAVILHÃO DESPORTIVO MUNICIPAL DE OURESSA
11H30–16H00 | **Circuito de Condição Física**,
Recreios Desportivos do Algueirão

PISCINA MUNICIPAL DE OURESSA
**Aulas de Natação para Bebés
ao Som de Música Clássica, ao vivo**
09H00–09H35 | 09H40–10H15 | 6 aos 18 meses
10H30–11H05 | 11H05–11H40 | 18 aos 36 meses
11H45–12H20 | 12H25–13H00 | 3 a 4 anos
(até 12 crianças por aula | inscrição prévia obrigatória)
18H00 | **Mega Aula de Hidroginástica**,
Câmara Municipal de Sintra (máx. 80 participantes)



Saiba mais em cm-sintra.pt

