

SINTRM
Um lugar que é nosso.

SINTRM.
LUGAR EM

Movi- mento

SINTRM + ATIVA

17/18.JUNHO
10H00 ÀS 19H00
PARQUE URBANO SERRA DAS MINAS

Para todas as idades
Participação gratuita



SINTRM | Um lugar que é nosso.

SINTRA + ATIVA

PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA,
EXERCÍCIO FÍSICO E ATIVIDADE DESPORTIVA

17.JUNHO

ZONA EXTERIOR RELVADA

Insufláveis – Pista de Obstáculos, Surf, Tiro c/ Arco e Escalada Rugby, Academia UBUNTU (14H30 – 18H00)
Luta Livre, Associação de Recreio e Cultura do Bairro da Tabaqueira

POLIDESPORTIVO DESCOBERTO, ZONA FITNESS e SKATE PARK

Circuito de Perícia em Bicicleta, no âmbito do Plano Municipal de Promoção da Utilização da Bicicleta (PMPUB), Câmara Municipal de Sintra
Circuito de BTT, Associação Escola BTT de Rio de Mouro
Slack line e Tiro com Arco, Grupo de Escoteiros – Mercês 178

PAVILHÃO DESPORTIVO

10H00 | **Walking Football**, Junta de Freguesia de Rio de Mouro
11H00 | **Futsal**, Núcleo de Atividades Desportivas e Culturais do Concelho de Sintra
14H30 | **Basquetebol em Cadeira de Rodas**, APD Sintra – Delegação Local de Sintra da Associação Portuguesa de Deficientes
15H30 | **Danças Latinas**, Junta de Freguesia de Rio de Mouro

ANFITEATRO

10H00 | **Aerodance Fitness Friends**, Junta de Freguesia de Rio de Mouro
11H00 | **Zumba**, Junta de Freguesia de Rio de Mouro
14H30 | **Dance Fitness**, Fitness Friends – Junta de Freguesia de Rio de Mouro
15H30 | **Karaté**, Elite Box
16H30 | **Aula Defesa Pessoal**, Elite Box
17H30 | **Treino Funcional**, Fitness Friends – Junta de Freguesia de Rio de Mouro

18.JUNHO

ZONA EXTERIOR RELVADA

Insufláveis – Pista de Obstáculos, Surf, Tiro c/ Arco e Escalada Rugby, Academia UBUNTU (14H30 – 18H00)

POLIDESPORTIVO DESCOBERTO, ZONA FITNESS e SKATE PARK

Circuito de Perícia em Bicicleta, no âmbito do Plano Municipal de Promoção da Utilização da Bicicleta (PMPUB), Câmara Municipal de Sintra
Teqbal, Associação de Padel de Sintra
Slack line e Tiro com Arco, Grupo de Escoteiros – Mercês 178

PAVILHÃO DESPORTIVO

10H00 | **Futsal**, Núcleo de Atividades Desportivas e Culturais do Concelho de Sintra
15H00 | **Danças Latinas**, Junta de Freguesia de Rio de Mouro

ANFITEATRO

10H00 | **Ginástica Sénior**, Sintra.Desporto Sénior Câmara Municipal de Sintra
11H00 | **Zumba**, Associação de Recreio e Cultura do Bairro da Tabaqueira
15H00 | **Karaté**, Dojo Samurai – Dino Américo
16H00 | **Aerodance**, Fitness Friends – Junta de Freguesia de Rio de Mouro
17H30 | **Pilates**, Elite Box
18H30 | Encerramento pela Câmara Municipal de Sintra e Junta de Freguesia de Rio de Mouro



Saiba mais em cm-sintra.pt

