

Semana Europeia do Desporto 2015

Centro Desportivo Nacional do Jamor - 11 de setembro (14h30 – 19h00h)

PROGRAMA

	Palco	Campo 4	Campo de Hóquei	Campo 5	Campo 3	Pista 2	Campos 23 e 24	Relvado informal	Parque Urbano	Piscina
14:30		Jogo de futebol com bola gigante								
14:45		<i>Fundação Benfica - Associação CAIS</i>								
15:00	Aula de Judo <i>Escola Nuno Delgado</i>	Treino aberto de futebol juvenil <i>Sporting Clube de Linda-a-Velha</i>	Basebol <i>Capital Basebol Clube</i>						Ciclismo <i>FP Ciclismo</i> (Depósitos)	
15:15			Basquetebol <i>FP Basquetebol</i>	Andebol <i>FP Andebol</i>					Remo <i>FP Remo</i> (Cais PAN)	
15:30	Demonstração de Taekwondo <i>Sporting Clube de Linda-a-Velha</i>		Boxe <i>Associação Jorge Pina</i>	Espaço Ginástica <i>F Ginástica P + GCP + Desporto Escolar</i>	Atividade Desportivas <i>Fundação Benfica</i>	Atletismo <i>FP Atletismo</i>		Orientação <i>FP Orientação (CPOC)</i>		
15:45			Desporto Adaptado <i>Associação de Paralisia Cerebral de Almada e Seixal</i>	Esgrima <i>FP Esgrima</i>	Rugby <i>FP Rugby</i>	Treino ou demonstração de técnicas de corrida <i>Maratona Clube Portugal</i>	Ténis <i>FP Ténis</i>	Jogos Tradicionais <i>CPCCRD</i>	Canoagem <i>FP Canoagem</i> (Cais PAN)	Experiência de iniciação ao mergulho com garrafa <i>FP Atividades subaquáticas</i>
16:00	Demonstração de fitness <i>Associação Jorge Pina</i>			Judo <i>FP Judo</i>		Treino Adaptado <i>Special Olympics</i>		Parque Vida Ativa <i>Coca-Cola</i>		
16:15				Golfe <i>FP Golfe</i>				KID FUN <i>Fundação Benfica</i>	Minigolfe <i>CDNJ</i>	
16:30	Aula aberta para adultos <i>Ginásio Clube Português (GCP)</i>			Aula de Yoga Adaptado (15:00 às 16:30) <i>Associação Salvador</i>					Tiro Com Arco <i>FP Tiro com Arco</i>	
16:45									Equitação <i>F Equestre P</i>	
17:00	Exibição de Serenatas e Sapateado <i>Faculdade de Motricidade Humana</i>									
17:15										
17:30	Exibição de Dança <i>Faculdade de Motricidade Humana</i>									
17:45										
18:00	Demonstração de Capoeira <i>Escola Nuno Delgado</i>									
18:15										
18:30	Zumba + Festa da Espuma <i>Faculdade de Motricidade Humana + Bombeiros Voluntários do Dafundo</i>									
18:45										
19:00										

Período de montagens: 9:00 às 14.00 horas

Local de receção: Welcome Desk/Secretariado