



Jamor em Festa (10 de junho de 2016)

- Programa das Atividades -



	Palco	Relvado Informal	Pista 2	Parque Urbano	Campo 4	Campo 5	C. Hóquei	Mini Golfe	Tiro c/ Arco
09:30	Aula de aquecimento	BOXE Treino funcional (13:30h)	Programa Marcha e Corrida	Karts 100 Motor	ANEBOL	FUTEBOL	BASEBOL	MINIGOLFE	TIRO COM ARCO
10:00	Ritmos Latinos								
10:30									
11:00	Yoga								
11:30	Chi Kung								
12:00	Aula de zumba								
12:30									
13:00	JOGOS TRADICIONAIS	PARQUE VIDA ATIVA (Coca Cola)			GOLFE		DESPORTO ADAPTADO (aula de dança às 11:00h)		
13:30									
14:00									
14:30	Aula de Judo								
15:00									
15:30	Capoeira								
16:00	Aula de Zumba								
16:30									
17:00	XADREZ				PENTATLO MODERNO				
17:30									
18:00									

Horário das atividades: 9:30 às 18:00 h

Período de montagens: 08:00 às 09:30 h

Período de desmontagens: 18:00 às 19:30 h

Outras atividades / Eventos Associados:

· 09:00 - 13:00 h - Corrida Jamor- Associação Desportiva NucleOeiras – ADNO

09:30 - 12:00 h - Festa de encerramento do Programa de Atividade Física 55+ (Câmara Municipal de Oeiras)

10:00 - 17:00 h - Rastreios gratuitos nas áreas da saúde

Com o apoio:

