

FESTA DO DESPORTO E DA SAÚDE

**30 DE JUNHO,
1 E 2 DE JULHO**

2017

**PRAÇA DA INDEPENDÊNCIA
PINHAL NOVO**

CONQUISTA DESPORTO!

ORGANIZAÇÃO



Município
Palmela

EM PARCERIA COM

Junta de Freguesia de Pinhal Novo | FitnessWay | Vivência Explosiva
União Desportiva da Palhota | Judo Clube Pinhal Novo | Iron Man
Sociedade Filarmónica União Agrícola | Clube Desportivo Pinhalnovense
Upper Score Associação Desportiva | Grupo Desportivo e Recreativo Aireense
Grupo Desportivo e Recreativo de Águas de Moura
Associação Humanitária de Bombeiros Pinhal Novo
Sociedade de Recreio e Instrução 1º de Maio | Associação Académica Pinhalnovense



PRO GRA MA

FESTA DO DESPORTO E DA SAÚDE

30 JUNHO 2017

09:30/10:15 | **Aula Manutenção Sénior e Pilates**

(FitnessWay), Palco Praça da Independência

10:15/11:30 | **Programa Exercício 50+**

(Palmela Desporto) Palco Praça da Independência

18:30/19:30 | **Atletismo** (Vertente Lúdica)

(Associação Académica Pinhalnovense) Relvado da Praça da Independência

19:30/21:00 | **Mega Aula de Zumba**

(Palmela Desporto, Fitness Way, Vivência Explosiva)

Palco Praça da Independência

21:00/22:00 | **Aula de Tango**

(União Desportiva da Palhota) Palco Praça da Independência

1 JULHO 2017

Aikido

(Sociedade Filarmónica União Agrícola) Átrio exterior Biblioteca de Pinhal Novo

10:00/10:45 | **Demonstração de Judo das classes de competição**

(Judo Clube Pinhal Novo) Átrio exterior Biblioteca de Pinhal Novo

10:45/11:15 | **Aula experimental de Judo para crianças**

(Judo Clube Pinhal Novo) Átrio exterior Biblioteca de Pinhal Novo

10:00/12:00 | **Street Basket**

(Clube Desportivo Pinhalnovense) Praça da Independência

10:00/11:00 | **Esgrima**

(Upper Score Associação Desportiva)

Recinto Polidesportivo Largo José Maria dos Santos

10:00/12:30 - **Slide**

(Associação Humanitária de Bombeiros Pinhal de Novo)

Praça da Independência

10:00/12:30 | **Massagens Desportivas**

(Palmela Desporto) Praça da independência

10:00/18:00 | **Batismo de Mergulho**

(Palmela Desporto) Recinto Polidesportivo Largo José Maria dos Santos

10:00/12:30 | **Avaliação condição Física +60**

(Palmela Desporto) Praça da independência

10:00/11:00 | **CrossFit**

(FitnessWay) Praça da Independência





10:00/12:30 | **Jogos Tradicionais**
(Grupo Desportivo e Recreativo de Águas de Moura)
Praça da Independência

10:00/12:30 | **Rastreio Nutricional**
(FitnessWay) Praça da Independência

11:00/12:30 | **Futebol**
(Grupo Desportivo e Recreativo de Águas de Moura)
Recinto Polidesportivo Largo José Maria dos Santos

11:00/11h30 | **3B Brasil**
(FitnessWay) Palco Praça da Independência

11:15/12:15 | **karaté**
(Clube Desportivo Pinhalnovense) Átrio exterior Biblioteca de Pinhal Novo

11:30/12:15 | **Workshop de prevenção de lesões**
(FitnessWay) Biblioteca de Pinhal Novo

16:00/16:45 | **GAP**
(Sociedade Filarmónica União Agrícola) Palco Praça da Independência

16:00/18:00 | **Slide**
(Associação Humanitária de Bombeiros de Pinhal Novo)
Praça da Independência

16:45/17:15 | **Ballet**
(Palmela Desporto) Palco Praça da Independência

16:00/17:00 | **Futebol**
(Grupo Desportivo e Recreativo de Águas de Moura)
Recinto Polidesportivo Largo José Maria dos Santos

16:00/18:00 | **Jogos tradicionais**
(Grupo Desportivo e Recreativo de Águas de Moura) Praça da Independência

17:00/18:00 | **Esgrima**
(Upper Score Associação Desportiva)
Recinto Polidesportivo Largo José Maria dos Santos

17:15/18:00 | **Aula de Cha-Cha-Cha**
(União Desportiva da Palhota) Palco Praça da Independência

21h30 | **Atletismo Pinhal Novo Night Run**
(Câmara Municipal de Palmela, Palmela Desporto
e Associação Académica Pinhalnovense)
Escola Básica Alberto Valente (Imediações)
Inscrições: <http://xistarca.pt/eventos/pinhal-novo-night-run>

2 JULHO 2017

10h00/10:30 | **Esgrima**
(Upper Score Associação Desportiva) Palco Praça da Independência

10:00/12:00 | **Esgrima**
(Upper Score Associação Desportiva) Recinto Polidesportivo Largo José Maria dos Santos

10:00/11:00 | **Kickboxing**
(Grupo Desportivo e Recreativo Aireense) Átrio exterior Biblioteca de Pinhal Novo



10:00/11:00 | **Ginástica**

(Clube Desportivo Pinhalnovense) Recinto Polidesportivo Largo José Maria dos Santos

10:00/11:30 | **Convívio de Atletismo** (dos 6 aos 14 anos)

(Associação Académica Pinhalnovense) Praça da Independência

10:00/12:00 e das 16:00/17:00 | **Slide**

(Associação Humanitária de Bombeiros de Pinhal Novo) Praça da Independência

10:30/12:00 | **Cross Training / Combat / Localizada / Krav Maga / Taekwondo**

(Vivência Explosiva) Palco Praça da Independência

10:30/12:00 | **Rastreio Nutricional**

(FitnessWay) Praça da Independência

10:30/12:00 | **Jogos tradicionais**

(Grupo Desportivo e Recreativo de Águas de Moura) Praça da Independência

16:00/17:00 | **Aula de Kizomba / Coreografia de Grupo**

(União Desportiva da Palhota) Palco Praça da Independência

16:00/17:00 | **Slide**

(Associação Humanitária de Bombeiros de Pinhal Novo) Praça da Independência

16:00/18:00 | **Futebol**

(Clube Desportivo Pinhalnovense) Recinto polidesportivo Largo José Maria dos Santos

17:00/18:00 | **Mass training de Suporte Básico de Vida**

(Associação Humanitária de Bombeiros de Pinhal Novo) Palco Praça da Independência

18:00/19:00 | **Futebol**

(Grupo Desportivo e Recreativo de Águas de Moura)

Recinto polidesportivo Largo José Maria dos Santos

17:00/18:00 | **Kickboxing**

(Grupo Desportivo e Recreativo Aireense) Átrio exterior Biblioteca Pinhal Novo

18:00/18:45 | **Balance / Pilates** (sun set)

(FitnessWay) Palco Largo José Maria dos Santos

**CONQUISTA
DESPORTO!**

ORGANIZAÇÃO



Município
Palmela

EM PARCERIA COM

