

SINTRA
Um lugar que é nosso.

SINTRA.
LUGAR DO

Desporto

SINTRA + ATIVA

21/22.SET | 10H00 às 18H00
PARQUE SALGUEIRO MAIA

Para todas as idades
Participação gratuita



SINTRA | Um lugar que é nosso.

SINTRA + ATIVA

PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA,
EXERCÍCIO FÍSICO E ATIVIDADE DESPORTIVA

21.SET

ZONA RELVADA

10H00 às 13H00 | 14H00 às 18H00

Insufláveis – Bootcamp

Arborismo e Boulder (escalada horizontal)

Trampolins – Air Bungee

10H30 às 12H00 | **Karaté Kid**, *Leve Fitness Club*

15H00 às 17H00 | **Circuito Gímico "Vamos fazer Ginástica"**,
Clube Desportivo Escola Secundária Miguel Torga

15H00 às 17H00 | **Tiro com Arco**, *Real Sport Clube*

CORREDOR CENTRAL

10H00 às 13H00 | 14H00 às 18H00

Jogos com Tradição

ZONA CENTRAL | PALCO

10H00 | **Stretching/Localizada**, *Centro Shotokai de Queluz*

11H00 | **Karaté**, *Sportdo*

CAMPO DE BASQUETEBOL

10H00 às 12H30

Basquetebol "Vem jogar Connosco",

Clube de Basket de Queluz

22.SET

ZONA RELVADA | ZONA DO PARQUE INFANTIL

10H00 às 13H00 | 14H00 às 18H00

Insufláveis – Bootcamp

Arborismo e Boulder (escalada horizontal)

Trampolins – Air Bungee

10H30 | **Mobilidade Sénior**, *Academia Higgs*

15H00 às 17H00 | **Tiro com Arco**, *Real Sport Clube*

CORREDOR CENTRAL

10H00 às 13H00 | 14H00 às 18H00

Jogos com Tradição

ZONA CENTRAL | PALCO

10H00 | **Pilates**, *Fitness Hut*

10H45 | **Dance Moves**, *Fitness Hut*

11H30 | **Fitness para Todos**, *Ginásios SPALD*

15H00 | **Krav Maga**, *Academia Higgs*

15H45 | **Muay Thai**, *Academia Higgs*

16H30 | **Yoga**, *Academia Higgs*



Saiba mais em **cm-sintra.pt**

