

## PROGRAMA 2023

### 22 DE SETEMBRO – SEXTA-FEIRA

- **19h00 - Torneio de Futsal Inter-Freguesias**

Local: Pavilhão Polidesportivo de Sarzedo

Dinamizado por: Município de Arganil; Freguesia de Sarzedo

### 23 DE SETEMBRO – SÁBADO

- **09h00 – Aula de Pilates Clínico**

Local: Zona de Lazer de São Martinho da Cortiça

Dinamizado por: Fisioterapeuta Rafaela Lopes

- **10h00 – Treino aberto Futebol,**

Local: Campo Dr. Eduardo Ralha

Dinamizado por: Associação Atlética de Arganil

- **10:00 – Cross Training**

Local: Zona de Lazer de Folques

Dinamizado por: CrossBox Açor

- **15h00 - Torneio de Futsal Inter-Freguesias**

Local: Pavilhão Polidesportivo de Sarzedo

Dinamizado por: Município de Arganil; Freguesia de Sarzedo

- **21h00 - ZUMBA Glow**

Local: Multiusos Cerâmica

Dinamizado por: Instrutor Victor Dourado

### 24 de Setembro – Domingo

- **10h00 – Caminhada Cultural,**

Local: Partida Largo do Outeiro, Sarzedo

Dinamizado por: Sarzedo Runners

- **10h00 – “Crescer a Pedalar”**

Percursos de Perícia e Prevenção Rodoviária em Bicicleta

Local: Parque do Sub – Paço, Arganil

Dinamizado por: Município de Arganil;

GNR; BTT Serra do Açor

Organização:



Promotores:



- **10h00 - Canoagem e Stand Up Paddle,**  
Local: Praia Fluvial da Cascalheira, Secarias  
Dinamizado por: Evolução Vertical

---

## 25 de Setembro – Segunda-feira

---

- **15h00 - Rastreo Farmácia Alva**  
Local: Praça Dr. Alberto Vale, Côja  
Dinamizado por: Farmácia Alva
- **19h50 - Aula de Hidroginástica**  
Local: Piscina Municipal de Arganil  
Dinamizado por: Município de Arganil

---

## 26 de Setembro – Terça-Feira

---

- **10h00 – Treino Inclusivo APPACDM**  
Local: Parque do Sub-Paço, Arganil  
Dinamizado por: Município de Arganil; APPACDM de Arganil
- **21h30 - Corrida Noturna 10km**  
Local: Partida Parque do Sub-Paço, Arganil  
Dinamizado por: Município de Arganil

---

## 27 de Setembro – Quarta-Feira

---

- **14h00 – Aula de Defesa Pessoal**
- **16h00 – Aula de Jiu Jitsu**
- **18h00 – Aula de Muay Thai**  
Local: CT Black Norte, Arganil  
Dinamizado por: CT Black Norte
- **18h30 - Aula de Body Jump**
- **19h30 - Aula de Step**  
Local: Cerâmica Arganilense  
Dinamizado por: Agrupamento de Escolas de Arganil

## 28 de Setembro – Quinta-Feira

- **15h00 – Desporto Sénior 65+**

Local: Multiusos da Cerâmica Arganilense

Dinamizado por: Município de Arganil

- **Workshops E-Motion,**

**19h30 - Dança**

**20h30 - Defesa Pessoal**

Local: Instalações da E-Motion Dance School, Arganil

Dinamizado por: E-Motion Dance School

- **21h30 - Caminhada Noturna 5 km**

Local: Partida do Parque do Sub-Paço, Arganil

Dinamizado por: Município de Arganil

## 29 de Setembro – Sexta-Feira

- **10h00 – “Envelhecer ativo: O grande desafio” com o Prof. Dr. Raul Martins**

Componente Teórica: Auditório da Biblioteca Municipal Miguel Torga

**Avaliação da Aptidão Físico funcional:**

- **Aptidão cardiorrespiratória**

- **Aptidão musculo esquelética**

Componente Prática: Pavilhão Gimnodesportivo da Escola Secundária de Arganil

Dinamizado por: Município de Arganil; FCDEF-UC

- **19h00 – Sessão de promoção para a Saúde da Mulher**

Local: Multiusos da Cerâmica Arganilense

Dinamizado por: Meridiano Saúde

## 30 de Setembro – Sábado

- **09h30 – Aula de Pilates**

Local: Praia Fluvial da Cascalheira, Secarias

Dinamizado por: SF Fisio

- **16h30 - Workshop Pais e Filhos,**

Local: Parque do Sub-Paço

Dinamizado por: Academia Condessa das Canas

Organização:



Promotores:

