

2026



#BEACTIVE

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

23 - 30 setembro

ORGANIZAÇÃO



PROMOTOR



PROTEGIDA POR



PARCERIAS LOCAIS



PARCERIAS INSTITUCIONAIS



PROGRAMA 2026

23 DE SETEMBRO – QUARTA-FEIRA

17h30 – Aula de Yoga

Local: Clínica ArgoTerapias

Dinamizado por: Clínica ArgoTerapias

24 DE SETEMBRO – QUINTA-FEIRA

10h00 – “Crescer a Pedalar” – Percursos de perícia e prevenção rodoviária em bicicleta para a comunidade Escolar do 1º CEB

Local: Parque do Sub-Paço

Dinamizado por: GNR, Clube BTT Serra do Açor, Município de Arganil

11h00 – Aula de Atividade Física APPACDM

Local: Piscina Municipal de Arganil

Dinamizado por: Município de Arganil

15h00 – Rastreio de Saúde

Local: Praça Dr. Alberto Vale, Coja

Dinamizado por: Farmácia Alva

18h30 – Aula de Pilates

Local: Clínica Argoterapias

Dinamizado por: Argoterapias

19h00 – Aula de Kenpo e Lutas Amadoras

Local: Academia Portuguesa de Kenpo e Artes de Combate, Arganil

Dinamizado por: Academia Portuguesa de Kenpo e Artes de Combate

Organização: Promotores:



25 DE SETEMBRO – SEXTA-FEIRA

20h30 - Torneio de Futsal Inter-Freguesias (Pré-eliminatórias)

Local: Pavilhão Gimnodesportivo de SMC

Dinamizado por: Município de Arganil; Freguesia de SMC

26 DE SETEMBRO – SÁBADO

09h00 - Torneio de Futsal Inter-Freguesias (Quartos de Final)

Local: Pavilhão Gimnodesportivo de SMC

Dinamizado por: Município de Arganil; Freguesia de SMC

09h00 – Torneio de Ténis

Local: Pavilhão Desportivo da Sociedade de Melhoramentos de Pomares

Dinamizado por: JF Pomares

09:00 – Caminhada Cultural

Local: Partida do Largo do Outeiro, Sarzedo

Dinamizado por: Sarzedo Runners; Freguesia do Sarzedo

09h30 – Aula de Pilates

Local: Studio da Postura, Arganil

Dinamizado por: Studio da Postura

11:00 – Aula de Tai Chi

Local: Zona de Lazer de Folques

Dinamizado por: JF Folques

15h00 – Volta de Iniciação ao BTT

Local: Centro de BTT de Côja

Dinamizado por: Clube BTT Serra do Açor

16h00 – Aula de Boxe

Local: Clube Operário Jardim do Alva

Dinamizado por: Clube Operário Jardim do Alva

Organização: Promotores:



17h00 - Torneio de Futsal Inter-Freguesias (Meias – Finais)

Local: Pavilhão Gimnodesportivo de SMC

Dinamizado por: Município de Arganil; Freguesia de SMC

20h30 - Torneio de Futsal Inter-Freguesias (3º e 4º / Final)

Local: Pavilhão Gimnodesportivo de SMC

Dinamizado por: Município de Arganil; Freguesia de SMC

27 DE SETEMBRO – DOMINGO

09h00 – Torneio de Ténis

Local: Pavilhão Desportivo da Sociedade de Melhoramentos de Pomares

Dinamizado por: JF Pomares

10:00 – Caminhada 6km “Pelo trilho do sossego”

Local: Partida do Largo de São Miguel, Celavisa

Dinamizado por: JF Celavisa

10h00 – Açor Run Club - Corrida 5/10km

Local: Partida SubPaço

Dinamizado por: Crossbox Açor

10h00 – Canoagem e Stand Up Paddle

Local: Praia Fluvial da Cascalheira

Dinamizado por: Evolução Vertical

Organização: Promotores:



28 DE SETEMBRO – SEGUNDA-FEIRA

18h30 – Aula de Pilates

Local: Clínica SF Físio

Dinamizado por: SF Físio

19h30 - Mega aula de Hydro by Night

Local: Piscina Municipal de Arganil

Dinamizado por: Município de Arganil

29 DE SETEMBRO – TERÇA-FEIRA

15h00 – Desporto Sénior 65+

Local: Multiusos da Cerâmica Arganilense

Dinamizado por: Município de Arganil

18h30 – Aula de Iniciação à Patinagem

Local: Pavilhão da EB1 de Arganil

Dinamizado por: Roller Dance

18h30 – Aula de Body Jump

Local: Pavilhão Escola Secundária de Arganil

Dinamizado por: Alunos do Curso Técnico de Desporto AEA

19h00 – Aula de Body and Mind

Local: Pavilhão Escola Secundária de Arganil

Dinamizado por: Alunos do Curso Técnico de Desporto AEA

Organização: **Promotores:**



30 DE SETEMBRO – QUARTA-FEIRA

10h00 – Palestra c/ Prof. Doutor Raul Martins:

“Testes de aptidão FITescola – qual a sua importância?”

Local: Auditório da Biblioteca Municipal Miguel Torga

Dinamizado por: Município de Arganil, FCDEF-UC

19h30 – Preparação Aquática para o Nascimento

Local: Piscina Municipal de Arganil

Dinamizado por: UCC-ULS Coimbra

21h00 - Caminhada de Encerramento 5 km

Local: Partida do Parque do Sub-Paço, Arganil

Dinamizado por: Município de Arganil

Organização: Promotores:

