

2026



# #BEACTIVE

*SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO*

23 - 30 setembro

ORGANIZAÇÃO



PROMOTOR



PROTEÇÃO PATRIMÓNIO



PARCEIROS LOCAIS



PARCEIROS 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:**

