

DATA	HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
31/03 (Segunda)	14h00 15h00 18h00	“Vem experimentar cair sobre rodas” – Patinagem “Vem experimentar cair sobre rodas” – Patinagem Cardio Combat	Escola Básica e Secundária Escola Básica e Secundária Ginásio Corpo Vivo
01/04 (Terça)	10h00 11h00 12h00 16h30/18h00 18h30	“Vamos dançar” – Dança “Vamos dançar” – Dança “Vamos dançar” - Dança “Olympics 4All” - Experiência nas modalidades de Futebol 04, Voleibol de 03 e Boccia Spinning	Escola Básica e Secundária Pavilhão Municipal Ginásio Corpo Vivo
02/04 (Quarta)	10h00 11h00 12h00 14h00/16h30 18h30	“Junta-te à Bola Alvo” – Boccia “Junta-te à Bola Alvo” – Boccia “Junta-te à Bola Alvo” – Boccia Basket com o Técnico Manuel (Selecionador Nacional de Angola) (Basket Clube de Coura) Jump	Escola Básica e Secundária Pavilhão Municipal Ginásio Corpo Vivo
03/04 (Quinta)	10h00/11h00 14h00/16h30 16h30/18h00 17h00 18h30	Atividades Físicas - Meio Aquático – Jogos - atividades Lúdicas Clube de Natação e Cultura Basket com o Técnico Manuel (Selecionador Nacional de Angola) (Basket Clube de Coura) “Olympics 4All” - Experiência nas modalidades de Basket 03, Walking Football e Boccia “Laços entre gerações” - Ténis de mesa, Voleibol e Andebol (Escola Básica e Secundária) Crossfit	Piscina Municipal Pavilhão Municipal Pavilhão Municipal Escola Básica e Secundária Ginásio Corpo Vivo
04/04 (Sexta)	09h00 10h00 11h00 14h00/16h30 18h30	Torneio da Amizade” - Badminton Torneio da Amizade” – Badminton Torneio da Amizade” – Badminton Basket com o Técnico Manuel (Selecionador Nacional de Angola) (Basket Clube de Coura) Pump	Escola Básica e Secundária Pavilhão Municipal Ginásio Corpo Vivo
05/04 (Sábado)	09h00/12h00 09h00/12h00 09h00/12h00 10h00/12h00 10h00 14h00/17h00 15h00	Sala de Cardio Musculação - “Laços entre gerações” Apresentação da modalidade – História, Conceitos Base, Código Moral – Estudo do Gokyo – Técnicas de Pé - Judo Clube Courense Torneio Aberto – Basket Clube de Coura “Open Day” de Futsal – Grupo Desportivo Castanheira Sessão aberta de Ginástica Aeróbica – Vânia Coutinho Estudo do Gokyo - Transição Pé/Chão, Imobilizações, Estrangulamentos, Viragens- Randori – Combates Judo Clube Courense Sessão aberta de Ginástica Aeróbica – Denise Cunha	Ginásio Corpo Vivo Salão Dadores Sangue Pavilhão Municipal Pavilhão Municipal Largo Hintz Ribeiro Salão Dadores Sangue Largo Hintz Ribeiro

NOTA: Preenche o formulário de inscrição e participa no que desejas