

Data	Temática	Local	Horário	Evento	Descrição do evento	Promotor	Parceiros
23-Sep	Abertura Desporto no Trabalho	Évora <b>Complexo Desportivo de Évora</b>	10h	Atividade Física em contexto Laboral	A aula terá como preocupação a realização de exercícios que se podem efetuar em contexto laboral, procurando estimular o tónus muscular e a correção de posturas. A dinâmica da aula acontecerá no campo de grande jogos (ar livre) e terá a preocupação de sensibilizar a população para esta problemática.	IPDJ	<b>Município de Évora</b>
24-Sep	Desporto Outdoor	<b>Clube de Ténis de Montemor-o-Novo</b>	15.30h	Ação de Ténis	Ação de ténis feminino (Cardiotenis); ação de ténis com jovens; ação de ténis sénior	IPDJ	<b>Clube de Ténis de Montemor-o-Novo</b>
25-Sep	Desporto na Escola	<b>Agrupamento Escolas André de Gouveia</b>	Todo o dia	Desporto na Escola	Exercícios Analíticos de promoção de atividades de desportos coletivos/circuito de aptidão física.	IPDJ / DGEsTE	<b>Agrupamento Escolas André Gouveia</b>
26-Sep	Noite #Beactive	Beja <b>Parque da cidade</b>	18.30h	Aula de Zumba	Aula de Zumba no parque da cidade (ar livre).	IPDJ	<b>Município de Beja</b>
27-Sep	Desporto Nautico	<b>Cl. Náutico Mértola</b>	10h	Descida de rio em canoa	Descida do rio Guadiana em canoa.	IPDJ	<b>Clube Náutico de Mértola</b>
28-Sep	Desporto Inclusivo	<b>Jardim da CERCI Portalegre</b>	10.30h	Atividades Lúdicas e Desportivas	Música/Movimentos de Aquecimento e Mobilização Geral; Jogos e Gincanas lúdicas; Coreografia Final (TikTok adaptado), (Atividade desenvolvida com o respetivo distanciamento social, sem troca, manuseamento e /ou partilha de materiais, respeitando todas as normas de segurança da DGS)	IPDJ	<b>CERCI - Portalegre</b>
29-Sep	Desporto Senior	<b>Lar de S. Domingos Fortios Portalegre</b>	Todo o dia	Atividade Física	Dinâmica de grupo destinada aos utentes da instituição	IPDJ	<b>CIMAA</b>