

Data	Temática	Local	Horário	Evento	Descrição do evento	Promotor	Parceiros
23-Sep	Abertura Desporto no Trabalho	Évora Complexo Desportivo de Évora	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	Município de Évora
24-Sep	Desporto Outdoor	Clube de Ténis de Montemor-o-Novo	15.30h	Ação de Ténis	Ação de ténis feminino (Cardiotenis); ação de ténis com jovens; ação de ténis sénior	IPDJ	Clube de Ténis de Montemor-o-Novo
25-Sep	Desporto na Escola	Agrupamento Escolas André de Gouveia	Todo o dia	Desporto na Escola	Exercícios Analíticos de promoção de atividades de desportos coletivos/circuito de aptidão física.	IPDJ / DGEsTE	Agrupamento Escolas André Gouveia
26-Sep	Noite #Beactive	Beja Parque da cidade	18.30h	Aula de Zumba	Aula de Zumba no parque da cidade (ar livre).	IPDJ	Município de Beja
27-Sep	Desporto Nautico	Cl. Náutico Mértola	10h	Descida de rio em canoa	Descida do rio Guadiana em canoa.	IPDJ	Clube Náutico de Mértola
28-Sep	Desporto Inclusivo	Jardim da CERCI Portalegre	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	CERCI - Portalegre
29-Sep	Desporto Senior	Lar de S. Domingos Fortios Portalegre	Todo o dia	Atividade Física	Dinâmica de grupo destinada aos utentes da instituição	IPDJ	CIMAA