

# PROGRAMA

## DIA 22

- 10h00 às 19h00** | Demonstrações e prática gratuita de várias modalidades desportivas
- 10h00 às 19h00** | Rastreio Nutricional e Aconselhamento Gratuito
- 10h00 às 19h00** | Aconselhamento na Área da Saúde Sexual e Reprodutiva
- 10h00 às 19h00** | Promoção do Serviço Voluntário Europeu | ProAtlântico
- 10h00 às 19h00** | Dinâmicas de Empreendedorismo | Lifeshaker
- 10h00 às 19h00** | Apoio à juventude LGBTI e informação social | Rede Ex aequo
- 10h00 às 19h00** | Workshops de aprendizagem e gamificação | Dypall
- 10h00 às 19h00** | Intercâmbios de jovens e famílias | Intercultura
- 10h00 às 19h00** | Dinâmicas sobre a Paz | Projeto Ruido Associação Juvenil
- 10h00 às 10h30** | Dj Superano – Carlos Fortuna
- 10h30 às 11h00** | Quiz | Associação Par – Respostas Sociais
- 11h30 às 12h00** | Dança | Jazzy Dance Studios

**IPDJ  
NA  
FU  
TU  
RÁ  
LIA**

**22 A 25**

**FIL  
PARQUE DAS NAÇÕES MAR.**

**PROGRAMA**

**DIA 22**

**12h00 às 12h30 | Dj Superano – Carlos Fortuna**

**13h00 às 13h30 | Quiz | Associação Par – Respostas Sociais**

**13h30 às 14h00 | Dj Superano – Carlos Fortuna**

**14h00 às 15h00 | Aula de Boxe | Academia Jorge Pina**

**15h00 às 15h30 | Espetáculo "Together - A face Humana das Alterações Climáticas" | Chapitô**

**15h30 às 16h15 | Conversa - Cultura: Associativismo, Juventude e Redes Sociais | ART LAB**

**17h30 às 18h00 | Atuação de Tuna | T.A.F.U.L. Associação**

**18h00 às 18h30 | Atuação de Tuna | Associação TAFeminina  
Tuna A Feminina**

**18h30 às 19h00 | Atuação de Tuna | T.A.F.U.L. Associação**

# PROGRAMA

## DIA 23

- 10h00 às 19h00** | Demonstrações e prática gratuita de várias modalidades desportivas
- 10h00 às 19h00** | Rastreio Nutricional e Aconselhamento Gratuito
- 10h00 às 19h00** | Aconselhamento na Área da Saúde Sexual e Reprodutiva
- 10h00 às 19h00** | Divulgação voluntariado internacional | ProAtlântico
- 10h00 às 19h00** | Dinâmicas de Empreendedorismo | Lifeshaker
- 10h00 às 19h00** | Apoio à juventude LGBTI e informação social | Rede Ex aequo
- 10h00 às 19h00** | Workshops de aprendizagem e gamificação | Dypall
- 10h00 às 19h00** | Intercâmbios de jovens e famílias | Intercultura
- 10h00 às 19h00** | Dinâmicas sobre a Paz | Projeto Ruido Associação Juvenil

**IPDJ  
NA  
FU  
TU  
RÁ  
LIA**

**22 A 25**  
**FIL**  
**PARQUE DAS NAÇÕES MAR.**

**PROGRAMA**

**DIA 23**

**11h00 às 11h30 | Sessão Autógrafos**

**| Francisca Laia, Atleta Olímpica**

**11h30 às 12h00 | Dj Superano – Carlos Fortuna**

**12h00 às 12h30 | Dança | Jazzy Dance Studios**

**13h00 às 13h30 | Dj Superano – Carlos Fortuna**

**15h30 às 16h00 | Dj Superano – Carlos Fortuna**

**16h45 às 17h30 | Conversa - O impacto da arte nos jovens**

**| ART LAB**

# PROGRAMA

## DIA 24

- 10h00 às 19h00** | Demonstrações e prática gratuita de várias modalidades desportivas
- 10h00 às 19h00** | Rastreio Nutricional e Aconselhamento Gratuito
- 10h00 às 19h00** | Aconselhamento na Área da Saúde Sexual e Reprodutiva
- 10h00 às 19h00** | Promoção do Serviço Voluntário Europeu ProAtlântico
- 10h00 às 19h00** | Dinâmicas de Empreendedorismo | Lifeshaker
- 10h00 às 19h00** | Apoio à juventude LGBTI e informação social | Rede Ex aequo
- 10h00 às 19h00** | Workshops de aprendizagem e gamificação | Dypall
- 10h00 às 19h00** | Intercâmbios de jovens e famílias | Intercultura
- 10h00 às 19h00** | Dinâmicas sobre a Paz | Projeto Ruido Associação Juvenil
- 10h00 às 19h00** | Experiências | Núcleo de Física do IST
- 10h30 às 13h00** | Aula de Judo | Escola de Judo Nuno Delgado
- 11h00 às 11h30** | Sessão Autógrafos | Nuno Delgado, Atleta Olímpico

**IPDJ**  
**NA**  
**FU**  
**TU**  
**RÁ**  
**LIA**

**22 A 25**  
**FIL**  
**PARQUE DAS NAÇÕES** **MAR.**

**PROGRAMA**

**DIA 24**

**13h00 às 14h00 | Aula de Boxe | António Ramalho**  
**Boxing Spirit**

**14h00 às 14h30 | Dança | Jazzy Dance Studios**

**15h00 às 16h00 | Hip Hop – Aula | ART LAB**

**16h00 às 16h30 | Ritmos latinos | Associação Love 2 Dance**

**17h00 às 17h30 | Salsa | Associação Love 2 Dance**

**17h30 às 18h00 | Bachata | Associação Love 2 Dance**

**18h00 às 18h30 | Chá chá chá | Associação Love 2 Dance**

**18h30 às 19h00 | Ritmos latinos | Associação Love 2 Dance**



# **PROGRAMA**

## **DIA 25**

- 11h00 às 20h00 | Demonstrações e prática gratuita de várias modalidades desportivas**
- 11h00 às 20h00 | Rastreio Nutricional e Aconselhamento Gratuito**
- 11h00 às 20h00 | Aconselhamento na Área da Saúde Sexual e Reprodutiva**
- 11h00 às 20h00 | Promoção do Serviço Voluntário Europeu | ProAtlântico**
- 11h00 às 20h00 | Dinâmicas de Empreendedorismo | Lifeshaker**
- 11h00 às 20h00 | Apoio à juventude LGBTI e informação social | Rede Ex aequo**
- 11h00 às 20h00 | Workshops de aprendizagem e gamificação | Dypall**
- 11h00 às 20h00 | Intercâmbios de jovens e famílias | Intercultura**
- 11h00 às 20h00 | Dinâmicas sobre a Paz | Projeto Ruido Associação Juvenil**
- 11h00 às 20h00 | Experiências | Núcleo de Física do IST**
- 11h00 às 20h00 | Jogos de tabuleiro | Samorajogar**

# PROGRAMA

## DIA 25

**11h00 às 11h20** | Atuação de Tuna | In'Sipiritus Tuna -  
Tuna Feminina da Egas Moniz

**11h20 às 11h30** | DJ | Associação Juvenil A Nossa Voz

**11h30 às 12h00** | Taekwondo | CECSSAC Gym

**12h00 às 12h30** | Workshop + Dança | Dancitrauteia  
Alunos de Apolo

**12h30 às 13h00** | Taekwondo | CECSSAC Gym

**13h00 às 14h00** | Demonstração - Aula | Federação Portuguesa  
de Artes Marciais Chinesas

**14h00 às 14h15** | Dança | Escola de Dança Impacto

**14h15 às 15h30** | Hip Hop – Aula | ART LAB

**15h30 às 15h45** | Dança | Escola de Dança Impacto

**14h45 às 16h15** | Atuação de Tuna | Associação Sempert'Unos

**16h15 às 16h30** | Concerto | ACNI

**16h30 às 17h00** | Workshop + Dança | Dancitrauteia  
Alunos de Apolo



**IPDJ  
NA  
FU  
TU  
RÁ  
LIA**

**22 A 25**

**FIL  
PARQUE DAS NAÇÕES MAR.**

**PROGRAMA**

**DIA 25**

**17h00 às 17h45 | Demonstração - Aula | Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas**

**17h45 às 18h00 | Dança | Escola de Dança Impacto**

**18h00 às 18h20 | Dança | Dream Dancing**

**18h20 às 18h30 | Dança | Hiparthop**

**18h30 às 19h00 | Cantor | Associação Juvenil A Nossa Voz**

**19h00 às 19h30 | DJ | Associação Juvenil A Nossa Voz**

**19h30 às 20h00 | Dança | Escola de Dança Impacto**