

#BEACTIVE

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

23 - 30 setembro

DIREÇÃO REGIONAL DO NORTE

Abertura Oficial da SED - Dia 23 setembro

- Abertura da SED – Caminhada no Parque da Cidade de Paredes (Centro de Marcha e Corrida), com grupos de diferentes faixas etárias
Horário – 09:45
Local – Parque da Cidade de Paredes
- Abertura da SED – Atividades Outdoor, Desportos Náuticos/ mar
Horário – 14:30
Local – Praia do Cabedelo (Viana do Castelo)

Dia Europeu no Desporto na Escola – 24 de setembro

- Realização de uma caminhada para alunos, professores, pessoal não docente e familiares da Escola Secundária Almeida Garrett (cerca de 1400 participantes)
Horário – 11:40 (manhã) e 16:40 (tarde)
Local – Partida Escola Secundária Almeida Garrett / parque da Lavandeira

Dia do Professor de Educação Física - #BeActive em Família & #BeActive Night – 25 de setembro

- Realização de atividades náuticas (motos de água e canoagem), para atletas portadores de deficiência / secção de Desporto Adaptado do FC Porto e público em geral
Local – Praia de Gramido (Posto Náutico)
Horário – 10:30
Morada - Rua Escritor Costa Barreto, 3000 4420-445 Valbom – Gondomar
- Realização corrida #BeActive Night Porto
Local – Parque da Cidade do Porto
Horário – 21:00
- Realização de uma ação de formação de AquaFitness, para professores de Educação Física/Natação, a decorrer em Lousada
Local - Piscina Lousada Seculo XXI
Horário – 13:00 às 16:00
Morada - Av. Amílcar Neto, Lousada

Dia do Desporto Inclusivo – 27 setembro

- Realização de atividades de hipoterapia e experiências equestres para jovens e idosos, portadores de deficiência
Local - Academia de Formação Equestre e Hipoterapia de Valongo e Campo
Horário – 10:30
Morada - R. da Mourama 50, 4440-004 Valongo
- Entrega dos KITS #BEACTIVE Desporto Inclusivo, CERCIESPINHO
Apresentação da rotina "Fado" pela Classe Sénior do Bairro da Ponte de Anta conjuntamente com os pares mistos Acrobática Adaptada
Local - CerciEspinho - Centro Comunitário da Ponte de Anta
Horário – 15:30
Morada - Bairro da Ponte da Anta G3, 4500-001 Espinho

Dia do Desporto Sénior – 28 setembro

- Realização de duas sessões de ativação física (50 pessoas por sessão com a duração de 1 hora cada) para os utentes do projeto Vida Feliz que irão participar em circuitos de ginástica sénior.
Local – Academia de Ginástica de Guimarães (Parque da Cidade de Guimarães.)
Horário – 10:00 às 12:00
Morada - Rua Antero de Quental 4810, Guimarães

Dia do Desporto no Local de Trabalho – 29 setembro

- Realização de uma aula de atividade física para os trabalhadores das diversas Associações de Modalidade, Sede da Direção Regional do Norte do IPDJ e Centro de Medicina Desportiva.
Local – Casa do Desporto
Horário – 10:30
Morada - R. António Pinto Machado 32 150, 4100-366 Porto (junto ao Estádio do Bessa)



<https://beactiveportugal.ipdj.pt>