

Ana Barros

22 set 2022 17:52

Filhos

atividades ao ar livre · Feira da Luz · cinema ao ar livre · música ao vivo · Serralves · Em Família · porto · família · festival mimo

PARTILHE ESTE CONTEÚDO



CULTURA

As férias apertaram a carteira? 5 atividades gratuitas a não perder enquanto é verão
por Rafaela Simões



CULTURA

À procura de planos para domingo? Out Jazz continua à sua espera em mais um jardim de Oeiras
por João Valadares

SEM PLANOS PARA O FIM DE SEMANA? TEMOS 6 IDEIAS PARA SI (E SÃO TODAS À BORLA)

Precisa de um programa diferente para voltar cheio de energia para mais uma segunda-feira? Desde música ao vivo, passando por correr com os miúdos e até mesmo ver os "Mínimos 2" num cinema ao ar livre, temos 6 programas para si (e não vai pagar nada).



Unsplash

"Nunca mais é sexta-feira", a célebre música de José Cid que consegue descrever os pensamentos de uma segunda-feira de manhã. Ainda assim, quando chega o fim-de-semana provavelmente não sabe o que fazer.

Assistir a um cinema ao luar, aprender a andar de skate e ensinar os miúdos a reciclar, preparar planos para o fim-de-semana já não precisa de ser um bicho de sete cabeças. Com os amigos, com a família, com os mais pequenos ou até mesmo sozinho, **a MAGG preparou-lhe seis programas diferentes para se divertir. Com um extra: são à borla.**

1.DIVERTIR-SE EM FAMÍLIA NO JAMOR (E EM FAMILICÃO)

Meter os miúdos a fazer exercício e a divertirem-se enquanto o fazem pode ser um verdadeiro desafio. Mas com o **BeActive** pode ser mais fácil. Com dois palcos — um em Oeiras e outro em Fimalicão — o BeActive regressa para a sua segunda edição com dezenas de atividades físicas para toda a família. **Aponte na agenda: dia 24, sábado, é para se ir divertir com os miúdos.**



beactiveportugal

1,555 followers

View profile

#BEACTIVE

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

23 - 30 setembro

23

DIA DO FITNESS

Open Day
Utilização livre, gratuita nas piscinas e ginásio municipal

24

DIA DO DESPORTO NÁUTICO

15h-17h
Experimentação Canoagem
Alhandra.S.C.

25

DIA DO DESPORTO URBANO

9h
Aula de Zumba
Largo da Igreja
Castanheira do Ribatejo

26

DIA DO DESPORTO NO TRABALHO

Aulas experimentação gratuitas nas piscinas municipais para trabalhadores da CM e SMAS

27

DIA DO DESPORTO AO AR LIVRE

16h-17h
Circuito de exercícios orientado
Passeio Ribeirinho Alhadra/VFX

28

DIA DO DESPORTO INCLUSIVO

18h
Experimentação Natação Adaptada
Piscina Municipal de Vila Franca de Xira

29

DIA DO DESPORTO SÉNIOR

9h-10h
Caminhada
Passeio Ribeirinho Alhadra/VFX

30

ENCERRAMENTO

Open Day
Utilização livre gratuita nas piscinas e ginásio municipal
19h
Body Combat
Largo S. Pedro
Alverca

Comissão Europeia



Comissão Europeia

REPÚBLICA PORTUGUESA



INICIATIVA EUROPEIA



INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE



MUNICÍPIO DE VILA FRANCA DE XIRA



VILA FRANCA DE XIRA

View more on Instagram



19 likes

beactiveportugal

Vila Franca de XIRA é #BeActive 😊 No âmbito da Semana Europeia do Desporto, o Município de Vila Franca de Xira tem integrado o programa em Portugal desde a 1ª edição, definindo estratégias para promover os benefícios da prática da atividade física e desportiva, mobilizando a população para a participação em atividades nesta semana especial.

Contamos convosco nas diversas atividades que temos para s. Vamos ser #Beactive! 🏃🏊🚴

#ipdj #semanaeuropeiadodesporto2022 #beativenight #ribeirabrava
#Beactive #SemanaEuropeiadesporto2022 #AnoEuropeuDaJuventude #EuropeanYearOfYouth #AEJ2022 #EYY2022 #GovernoDePortugal #ComissãoEuropeia #EuropeanComission #Juventude

Add a comment...



No centro desportivo do Jamor, em Oeiras, entre as 15h e às 20h vai poder jogar andebol, andar pela primeira vez de skate e até mesmo fazer paddle surf. Em Vila Nova de Fimalicão, futvôlei, Pilates e o rãguebi são algumas das atividades que poderá fazer com as crianças.

Estão igualmente previstas atividades de palco relacionadas com fitness, dança e animação: Fit moves, Zumba, Total condicionamento e Dança. Esta iniciativa insere-se no vasto programa de quase 500 atividades da 8ª Semana Europeia do Desporto, lançada pela Comissão Europeia e coordenada em Portugal pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), que está a decorrer entre 23 a 30 de setembro.

A entrada é gratuita para toda a família e não precisa de inscrição prévia. Só precisa de aparecer, com um vestuário confortável e um espírito de desportista.