

#BEACTIVE DAY

SEXTA-FEIRA 23

SETEMBRO 2022

DIA DO FITNESS

#ComeçaPorComeçar

#BEACTIVE

#BEACTIVEDAY

#PORTUGALACTIVO

portugalactivo.pt/SED



Data	Horário	Atividade	Local
19/set		Abertura SED	Centro Desportivo Nacional do Jamor - Nave atletismo
23/set	9h30	Localizada	Vivactivo - Fundão
23/set	17h30	Cycling by SummerBody	Vivactivo - Fundão
23/set	18h05	SummerBody Legs&Glutes	Vivactivo - Fundão
23/set	18h40	Localizada	Parque Verde - Fundão
23/set	19h15	YourFit Booty	Parque Verde - Fundão
23/set	10h30-11h15	Les Milles Body Balance	Ribeira Brava - Madeira
23/set	19h30-20h15	Les Milles Body Pump	Ribeira Brava - Madeira
23/set	20h30-21h00	Hiit	Ribeira Brava - Madeira
23/set	19h	Aula de UBOUND	Em frente ao lago do Gadanha - Estremoz
23/set	19h30	Aula de Zumba	Em frente ao lago do Gadanha - Estremoz

23/set	17h30	Zumba	Marina Portimão
23/set	18h30	Hiit	Marina Portimão
23/set	17h00 às 19h00	Circuito de Treino Funcional	Centro de Treino de Judo, São Jorge, Açores
23/set	18h	Go Bootcamp	Parque da Alagoa, Faial
23/set	18h	Mega Aula Treino funcional	Praça Velha, Terceira, Açores
23/set	18h	Aula Aberta de Tabata	Flores, Açores
23/set	Todo o dia	Desafio de Fitness	São Miguel, Açores
23/set	7h30	Treino Online Zoom	Zoom
23/set	9h - 20h	RemoHiit	Jardim Guitarra da Proa - Lisboa
23/set	20h	Mega Aula Latin Caribbean e Fitness Combate	Pavilhão de Desportos Ferreira do Alentejo
24/set	18h30-20h30	Mega Aula de Cycle Outdoor	Braga
24/set	16h	Aula promocional Cycling	Angra do Heroísmo - Açores
24/set	21h	Passeio didático pela cidade	Início no Vivactivo - Fundão
24/set		Cross	CC. Foz Plaza - Figueira da Foz
24/set	9h30	Les Milles Body Balance	Porto de Recreio da Calheta - Madeira
24/set	10h30	Les Milles Body Pump	Porto de Recreio da Calheta - Madeira
24/set	10h30	Zumba	Jardim do Morango - Azeitão
24/set	11h15	Pilates	Jardim do Morango - Azeitão
24/set	18h	Body Attack	Palco Fórum Algarve - Faro
24/set	19h	Ritmos Latinos	Palco Fórum Algarve - Faro
24/set	06h00 às 19h00	Ponta a Ponta - Travessia Longitudinal da Ilha de São Jorge - Caminhada 64km Ultra	Ilhã São Jorge, Açores
24/set	9h30	Open Day Ténis de Mesa	Pavilhão Municipal das Lajes, Flores, Açores
24/set	14H30-17H30	Dia Angra Ativa - Palco Fitness	Parque Municipal Do Relvão, Angra, Terceira, Açores
24/set	17h00 às 19h00	BeActive a Jogar	Entre-morros\Vila de Velas, São Jorge, Açores

24/set	19h00 às 20h00	Caminhada Noturna	Calheta, São Jorge, Açores
24/set		Trilho Pedestre 7 cidades com aula de pilates	São Miguel, Açores
24/set	19h	Aula de bodycombat	Portas da Cidade, Ponta Delgada, S. Miguel, Açores
24/set	16h	Zumba	Portas da Cidade, Ponta Delgada, S. Miguel, Açores
24/set	17h	BodyAttack	Portas da Cidade, Ponta Delgada, S. Miguel, Açores
24/set	18h	Treino Funcional	Portas da Cidade, Ponta Delgada, S. Miguel, Açores
24/set	19h	Body Combate	Portas da Cidade, Ponta Delgada, S. Miguel, Açores
24/set	20h	Cycling	Portas da Cidade, Ponta Delgada, S. Miguel, Açores
24/set	21h	Hiit	Portas da Cidade, Ponta Delgada, S. Miguel, Açores
24/set	10h	Treino de Regeneração	The Streght Clinic - Lisboa
24/set	16h	Fit Moves	Centro Desportivo Nacional do Jamor
24/set	17h	Zumba	Centro Desportivo Nacional do Jamor
24/set	18h	Total Condicionamento	Centro Desportivo Nacional do Jamor
24/set	19h	Dança	Centro Desportivo Nacional do Jamor
25/set	9h30	Bike Day	Parque Verde - Fundão
25/set	10h	Bumbum+abs	Palco Desporto em Faro - Parque Lazer das Figuras, Faro
25/set	11h	Body Balance	Palco Desporto em Faro - Parque Lazer das Figuras, Faro
25/set	16h30	Body Combat	Palco Desporto em Faro - Parque Lazer das Figuras, Faro
25/set	16h30	Yoga	Palco Fórum Algarve - Faro Ativo
25/set	10h 15h	Passeio de caiaque pais e filhos	Porto de Ponta Delgada, Flores, Açores
25/set	09h00 às 12h00	Canoagem + Vela - Na Baía de Velas	Porto Vila de Velas, São Jorge, Açores
25/set	10h00 às 16h00	Trilho Pedestre Cubres - Caldeira + Paddle e canoagem na Lagoa, iniciação ao surf/bodyboard + Recolha de Lixo na orla costeira	Fajã da Caldeira de Sto Cristo, São Jorge, Açores
25/set	18h	Mega Aula de Hidroginástica	Prainha, Praia da Vitória, Terceira, Açores
25/set		Mega Aula Bike	Praça Comércio - Lisboa

25/set	10h	Fitness ao Domingo	Jardim Duque da Terceira, Terceira, Açores
26/set	11h00-11h40	Ginástica Laboral c/ CMG	Guimarães
26/set	19h	GAP	Amarante
26/set	19h30	STEP	Amarante
26/set	19h	Zumba	Marco de Canavezes
26/set	20h	Pump	Marco de Canavezes
26/set	18h	Booty	Celorico de Basto
26/set	18h30	Zumba Color	Celorico de Basto
26/set	16h30	Body Attack	ESEC - Escola Superior de Educação de Coimbra
26/set	18h	aula 3B + Patinagem	FCDEF - Faculdade de Desporto de Coimbra
26/set	19h	Atividade Desportiva de Atletismo	Jardim Público do Caniço - Madeira
26/set		Trail do Queijo da Fajãzinha	Queijaria Pico Redondo, Fazãzinha, Flores, Açores
26/set	09h30 às 12h30	BEACTIVE no trabalho	Velas + Calheta, São Jorge, Açores
26/set	19h30 às 21h00	Futsal BeActive	Velas , São Jorge, Açores
26/set	7h30	Treino Online Zoom	Zoom
26/set	11h - 12h	Aula de grupo	DRLVT - Parque das Nações - Lisboa
26/set	20h	Fitness de Combate	Salão de Festas de Figueira dos Cavaleiros de Ferreira do Alentejo
26/set	20h	Latin Caribbean	Odivelas de Ferreira do Alentejo - Centro Cultural
26/set		Fitness na Câmara	Terceira, Açores
27/set	19h30	Zumba Color	Amarante
27/set	19h	Zumba Party Temática de Desporto	Alpendorada
27/set	19h	YF Pump	Vila Real
27/set	18h30	Pilates	Celorico de Basto
27/set	19h	Cross Training	Celorico de Basto

27/set		Mix gerações	Pav. Álvaro Magalhães - Lamego
27/set	Parte da tarde	Aulas online	Online
27/set	16h30	Body Balance	ESEC - Escola Superior de Educação de Coimbra
27/set	19h	Atividade Desportiva de Atletismo	Jardim das Madalenas Funchal
27/set	19h	Circuito de Treino	Parque da Porta de Santa Catarina - Estremoz
27/set	14h30	Hora da Atividade (público sénior)	Casa do Povo das Lajes, Flores, Açores
27/set	Todo o dia	BeActive - Desporto nas Freguesias	São Jorge, Açores
28/set	16h00-16h45	Visita e experimentação no Balance c/ CERCIGUI	Guimarães
28/set	20h	Cross Gaming	Amarante
28/set	19h	Mega Aula Pump	Bragança
28/set	19h30	YF Core	Marco de Canavezes
28/set	20h	YF Jump	Marco de Canavezes
28/set	18h	Rastreio de nutrição	Celorico de Basto
28/set	18h30	Body	Celorico de Basto
28/set	19h	Mind	Celorico de Basto
28/set	19h30	Crosstraing Kids	Chaves
28/set		OCR Ninja Fireman	Pav. Álvaro Magalhães - Lamego
28/set	11h	Treino adaptado inclusivo	Vivactivo - Fundão
28/set	11h30	Treino Funcional	ESEC - Escola Superior de Educação de Coimbra
28/set	18h	Total Condicionamento + Patinagem	FCDEF - Faculdade de Desporto de Coimbra
28/set	19h	Euphoria + Patinagem	FCDEF - Faculdade de Desporto de Coimbra
28/set	19h	Atividade Desportiva de Atletismo	Jardim Público do Caniço - Madeira
28/set	21h	Caminhada Noturna	Largo do Seminário - Santarém
28/set	11h	CERCIESTREMOZ	Ginásio - Estremoz

28/set	17h30	Trilho Barragem - Alagoa	Parque da Reserva Florestal de Recreio Luís Camacho, Flores, Açores
28/set		BeActive - Desporto Inclusivo	Velas + Calheta, São Jorge, Açores
28/set	10h15	Aula de Grupo para a Associação Aurora Social	São Miguel, Açores
28/set	14h00	Aula de Grupo para a Associação Seara do Trigo	São Miguel, Açores
28/set	10h	Exercicio do trabalho	Hospital da Horta, Faial, Açores
28/set	19h30-21h30	Rastreio de nutrição	Go Gym, Faial, Açores
28/set	7h30	Treino Online Zoom	Zoom
28/set	10h	Treino de Regeneração	The Streght Clinic - Lisboa
28/set	10h - 13h	Desporto Inclusivo - Circuito + aula grupo	Centro Desportivo Nacional do Jamor
28/set	10h30	Caminhada	Saldanha - Lisboa
28/set	15h	Caminhada	Belém
28/set	19h30	Fitness de Combate	Odivelas de Ferreira do Alentejo - Centro Cultural
28/set	20h	Latin Caribbean	Ginásio Fit Do - Ferreira do Alentejo
29/set	18h	Yourfit Master	Amarante
29/set	18h	Yourfit Jump	Amarante
29/set	18h45	Yourfit Booty	Amarante
29/set	18h30	Pilates	Vila Real
29/set	19h30	Power Yoga	Vila Real
29/set	18h	YF Core	Celorico de Basto
29/set	18h30	YF Body	Celorico de Basto
29/set		Fitness vai à Escola	Pav. Álvaro Magalhães
29/set	Todo o dia	Jogos Tradicionais	ESEC - Escola Superior de Educação de Coimbra
29/set	dia todo	Atividades Nauticas e Recreativas	Ribeira Brava - Madeira
29/set	19h	Atividade Desportiva de Atletismo	Jardim das Madalenas Funchal

29/set	11h	CLDS Estremoz	Ginásio - Estremoz
29/set	18h	Aula de Cycling e Pilates	Santa Cruz, Flores, Açores
29/set	10h00 às 12h30	BeActive - Desporto Sénior - Caminhada Biscoitos - Porto Calheta	Biscoitos, Calheta, São Jorge, Açores
29/set	18h30 às 19h30	BeActive - Desporto Sénior -Trilho Ecológico da Urzelina	Urzelina, São Jorge, Açores
29/set	15h00	Aula de Grupo para o Projeto Idosos Ativos da CMPDL	São Miguel, Açores
29/set	10h30	Exercicio inclusivo - Centro de Dia da Conceição e CAO	Go Gym, Faial, Açores
29/set	10h00	Caminhada	Xabregas - Lisboa
29/set	11h-13h	Serviço de PT e Pilates	Academia Bodylab - Viseu
29/set	19h	Latin Caribbean	Salão de Festas de Figueira dos Cavaleiros de Ferreira do Alentejo
30/set		O Fitness vai às Escolas	Braga
30/set	18h	Rastreio de nutrição	Amarante
30/set	19h	Mind	Amarante
30/set	9h30	YF Mind	Vila Real
30/set	10h30	YF Pump	Vila Real
30/set	18h	YF Mind	Vila Real
30/set	19h	Cross Training	Vila Real
30/set	19h	Maratona de Cycling	Alpendorada
30/set		Fitness vai à Escola	Pav. Esc. Preparatória 2º/3º Ciclo - Lamego
30/set	19h	Hiit	Ribeira Brava - Madeira
30/set	19h30	Mind & Body	Ribeira Brava - Madeira
30/set	9h00-17h00	Volei, Futvolei, Andebol, Acts Nauticas, Caminhada, Bicicletas e Trotinetes	Ribeira Brava - Madeira
30/set	15h30	Dia Europei Desporto na Escola - Fitness na Escola	Madeira
30/set	Todo o dia	Aula Zumba	EB1 Mata e EB1 Caldeiro - Estremoz
30/set		Encerramento SED	Olhão

30/set	Todo o dia	BeACTIVE nas Escolas	EBSV EBSC Escola Profissional EBIT, São Jorge, Açores
30/set	7h30	Treino Online Zoom	Zoom
30/set	17h30 - 19h	Encerramento SED	DRLVT - Parque das Nações - Lisboa
30/set	20h	Fitness de Combate	Pavilhão de Desportos Ferreira do Alentejo
01/out	8h30-9h45	Caminhada pelo centro de Guimarães	Guimarães
01/out	10h	Mega Aula de Pump	Jardim da Liberdade - Santarém
01/out	11h	Treino Funcional	Jardim da Liberdade - Santarém
01/out	12h	Aula Mobilidade Sénior	Jardim da Liberdade - Santarém
01/out	10h	Caminhada Senior	Jardim da Liberdade - Santarém
01/out	9h30-12h30	Aulas livres	Esplanada Peter's, Horta, Faial, Açores
01/out	9h30	GO Pais & Filhos	Go Gym, Faial, Açores
01/out	10h	GO Cycling	Esplanada Peter's, Horta, Faial, Açores
01/out	10h30	GO Cycling	Esplanada Peter's, Horta, Faial, Açores
01/out	11h	GO Cycling	Esplanada Peter's, Horta, Faial, Açores
01/out	11h30	GO Bootcamp	Esplanada Peter's, Horta, Faial, Açores
01/out	12h	GO Dance & Fun	Esplanada Peter's, Horta, Faial, Açores
01/out	12h30	GO Step	Esplanada Peter's, Horta, Faial, Açores
01/out	9h	Yoga	Jardim da Portela - Lisboa
01/out	9h	Crossfit	Jardim da Portela - Lisboa
01/out	10h	DanceFit	Jardim da Portela - Lisboa
01/out	10h	Treino Circuito	Jardim da Portela - Lisboa
01/out	11h	Zumba	Jardim da Portela - Lisboa
01/out	11h	Circuito Kids	Jardim da Portela - Lisboa
01/out	12h	Yoga Fusion	Jardim da Portela - Lisboa

01/out	12h	Crossfit	Jardim da Portela - Lisboa
01/out	16h	Crossfit	Jardim da Portela - Lisboa
01/out	17h	Bodybalance	Jardim da Portela - Lisboa
01/out	18h	Bodycombat	Jardim da Portela - Lisboa
01/out	19h	HIIT FIT	Jardim da Portela - Lisboa
01/out	19h	Crossfit Wod	Jardim da Portela - Lisboa
01/out	14h40	Angra Ativa - Zumba	Parque Municipal Do Relvão, Angra, Terceira, Açores
01/out		Angra Ativa - Fitness	Parque Municipal Do Relvão, Angra, Terceira, Açores
01/out		Angra Ativa - Fitness	Parque Municipal Do Relvão, Angra, Terceira, Açores
01/out	14H30-17H30	Angra Ativa - Fitness	Parque Municipal Do Relvão, Angra, Terceira, Açores