

Data	Temática	Local	Horário	Evento	Descrição do evento	Promotor	Parceiros
20/set	Desporto Outdoor	Porto	09:30	Meia Maratona do Porto Virtual	Realização da Meia Maratona do Porto (Virtual)	Porto Antistress	
23/set	Abertura Desporto no Trabalho	Porto	10:00	Atividades Desportivas ao ar livre	Aula de Yoga ou funcional para os funcionários da LIPOR	Lipor	Lipor
		Braga	10:00	Atividades Desportivas ao ar livre	Aula de fitness ou Zumba para os colaboradores	Stock-Car – Automóveis e Componentes, S.A.	Associação Desportiva
		Braga	18:00	Atividades Desportivas ao ar livre	Aula de fitness ou Zumba para os colaboradores	Stock-Car – Automóveis e Componentes, S.A.	Associação Desportiva
		Sede Aventur-Gondomar	16h30 - 18h30	Aula Educação Física Inclusiva	Aula Educação Física Inclusiva	Aventur	ARCSS
		Sede ARCSS-Gondomar	16h30 - 18h30	Aula de Zumba	Aula de Zumba para os funcionários, utentes e associados da Associação	ARCSS	
		Câmara Municipal Felgueiras	10h30	Ginástica Laboral	Sessão online/ vídeo de exercícios de ginástica laboral para os colaboradores da CMF	Município de Felgueiras	Serviços de Desporto CMF
		Exterior da C.M.G	16 h	Recharge Dancingstar	Aula de mistura e melhor do Yoga, Tai-chi e pilates. Tem a finalidade de melhorar a mobilidade em todas as articulações, melhora a postura, alivia as dores de costas e sobretudo melhora a consistência e concentração do nosso corpo.	Dancingstar -Associação Valboense de Dança	Câmara Municipal de Gondomar
		Online Microsoft Teams	21h00 23h00	Webinar	Webinar com a presença de 1-2 empresários que promovam desporto no trabalho e 1 outro convidado que aborde a questão das vantagens laborais e pessoais de fomentar desporto no trabalho	Município de Braga	Empresas e Médico com Especialidade Medicina Trabalho
		Empresas		Exercita-te no local de trabalho!	Envio de folheto de sensibilização para a importância da prática de atividade física no local de trabalho	Município Paredes	Empresas
		Município de Lousada	manhã	Vídeo promocional da Semana Europeia do Desporto	(a confirmar) Vídeo Promocional da Semana Europeia do Desporto no Município de Lousada com a embaixadora local, a atleta Sara Catarina Ribeiro	Município de Lousada	Sara Catarina Ribeiro
		Município de Lousada	Todo o dia	Ginástica laboral	Vídeo tutorial com de exercícios físicos realizados no ambiente de trabalho, no horário de trabalho, com o objetivo de melhorar a saúde e evitar lesões dos funcionários por esforço repetitivo e algumas doenças ocupacionais	Município de Lousada	Não aplicável
		Município de Lousada	19h	Free Running	Evento online que conta com a participação de atletas conceituados do mundo do atletismo português. Trata-se de um momento de conversa para troca de experiências e boas práticas. No final é proposto um treino para que cada ouvinte possa realizar.	Município de Lousada	Atleta convidado
		Empresas Lousada	Todo o dia	Exercita-te no local de trabalho!	Envio de folheto de sensibilização para a importância da prática de atividade física no local de trabalho	Município	Empresas
24/set	Desporto Outdoor	Concelho de Melgaço	Manhã e Tarde	Atividades Desportivas ao ar livre	Programa de Atividades outdoor em fase de definição com clubes e associações	Município de Melgaço/Melsport/Complexo Desportivo e de Lazer/Centro de Estágios	Escola Superior de Desporto e lazer Clubes e associações

		Praia do Cabedelo - Viana do Castelo	09:00 às 13:00	Organização de percursos a pé ou de corrida pelo litoral	Organização de percursos a pé ou de corrida pelo litoral. Visita ao monumento natural classificado "Ribeira de Anha", limpeza de praia e ação de sensibilização ambiental/sustentabilidade. Está prevista a edição de conteúdos multimédia para divulgação/disseminação da mensagem #BEACTIVE	Surf Clube de Viana	IPDJ
		Sede ARCSS-Gondomar	16h30 - 18h30	Mostra de Jogos Tradicionais	Mostra de Jogos Tradicionais para a promoção do diálogo intergeracional entre a comunidade	ARCSS	FPJT - Federação Portuguesa de Jogos Tradicionais
		Sede Aventur-Gondomar	16h30 - 18h30	Aula Educação Física Inclusiva	Aula Educação Física Inclusiva	Aventur	ARCSS
		Largo Eduardo Freitas ou Praça do Comércio - Lixa	20h00	Aulas de Fitness/ Maratona Cycling	Martona de Cycling gratuita para a comunidade e com inscrição prévia, cumprindo as normas da DGS	Município de Felgueiras	Ginásios e Health Clubs
		Alameda de St.ª Quitéria Felgueiras	9h30	Mega Aula de Trampolins	Mega aula de trampolins gratuita para a comunidade e com inscrição prévia, cumprindo as normas da DGS	Município de Felgueiras	Ginásios e Health Clubs + Serviços de Desporto CMF + EAC System
		Parque Urbano Rio Tinto	18 h	Aula de Body Combat	Aula ao ar livre de Body Combat	Solinca Rio Tinto	Câmara Municipal de Gondomar
		Quinta do Passal	9/17h	Prática da atividade física ao ar livre na Quinta do Passal	Os alunos participam numa prova de Orientação, jogos de dinâmica de grupo e slide	Agrupamento de Escolas de Valbom	Cento de Educação Ambiental da Quinta do Passal - Latitude 41 - Desporto e Aventura
		Complexo Desportivo Padroense	19:00	Futebol para Todos	Promoção do desporto para todos	Padroense Futebol Clube	
		Porto	17h30 às 19h30	Aula de Skate	Aula de Skate	Ágora	
		Porto	09h30 às 11h00	Aula de Surf	Aula de surf	Ágora	
		Online Microsoft Teams	21h00 23h00	Webinar	Webinar com a presença de 3 elementos. Um representante de uma empresa de desporto outdoor e dois convidados que promovam atividade desporto outdoor - Corrida e Bicicleta	Município de Braga	Go Rookie Bootcamp? Braga a Correr? Associação Cicloturismo Braga? Picoto Park?
		Melgaço	17.00	Caminhada/trail (free) (1) Passeio de BTTm (2)	A decorrer na zona Ribeirinha utilizando o trilho dos percursos marginais do Rio Minho "Rota das Pesqueiras" (1) e no Centro de BTT de Melgaço (2)	Melsport EM	Melgaço Alvarinho Trail Team
		Jardim do Museu Abade de Baçal	10:15	Aula ao ar Livre	Aula Outdoor	Aulas de Fit Local, Treino Funcional, Yoga, Pilates, ou HIIT são as disciplinas colocadas em prática de forma gratuita para todos os participantes.	MS Fit Club
		Lousada	Todo o dia	Vem correr com Sara Catarina Ribeiro	Vídeo tutorial de treino de corrida com a atleta Sara Catrina Ribeiro	Município de Lousada	Sara Catarina Ribeiro
		Lousada	Todo o dia	2 Rodas em ação	Vídeo tutorial para a prática de atividade física com bicicleta	Município de Lousada	Oficina do Empenado
		Aguiar de Sousa - Sarnada	18:00	Apresentação do Centro de Treino Outdoor de Paredes	Duvidação do Centro de Treino Outdoor de Paredes , junto das diversas federações desportivas.	Município	Município/ IPDJ
		Quinta do Passal	9/17h	Prática da atividade física ao ar livre na Quinta do Passal	Os alunos participam numa prova de Orientação, jogos de dinâmica de grupo e slide	Agrupamento de Escolas de Valbom	Cento de Educação Ambiental da Quinta do Passal - Latitude 41 - Desporto e Aventura
25/set	Desporto na Escola	Vila Real	10:12	Atividades desportivas várias	Realização de várias atividades desportivas ao ar livre	Associação Desportiva e Cultural da Escola Diogo Cão	Escola Diogo Cão, IPDJ
		Escolas Básicas Felgueiras	15h30/17h30	Xadrez na escola	Aprendizagem de Xadrez em contexto escolar	Município de Felgueiras	Comunidade escolar

		Gramido	9/17h	Remo no Clube Naval Infante D. Henrique	Os alunos participam num "num dia aberto" dinamizado pelo Clube Naval D. Henrique	C.M.G/Agrupamento Escolas de Valbom	Clube Naval
		porto	manhã	Surf Adaptado	Surf Adaptado	Ágora	
		Evento Online	21h00 23h00	Webinar	Webinar com a presença de 3 elementos que representem Professores de Educação Física, Desporto Escolar, Unidades Apoio Alto Rendimento Escola	Município de Braga	Desporto Escolar? Associação Profissionais Educação Física Braga? Agrupamento Escolas Alberto Sampaio?
		Lousada	Noite	Ação de formação	Ação de formação online para agentes desportivos - COMPORTAMENTOS ADITIVOS , DESPORTO E ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEL	Clube	Município de Lousada
		Lousada	Todo o dia	Vídeos de atividade física para crianças	Ao longo do dia serão partilhados nas páginas das redes sociais do município, os vídeos mais vistos de atividade física, realizados pelos professores de Atividade Física e Desporto do Município no ano letivo 2019/2020.	Não aplicável	Município de Lousada
		Lousada	Todo o dia	Quiz de atividade física	Quiz para os mais novos sobre atividade física. Os vencedores terão prémios.	Não aplicável	Município de Lousada
		Parque Urbano de Rio Tinto	19h	Les Mills - Body Combat/Power Jump	Evento Desportivo aberto à comunidade que visa promover a prática de actividades desportivas na área do Fitness (Les Mills Body Combat e/ou Power Jump)	G.V.N	G.V.N /C. M.G
26/set	Noite #Beactive	Vila Nova de Gaia Serra do Pilar	19:00	Aula de fitness, sessão de rastreios de saude Sunset - tertulia desportiva	Realização de atividades desportivas ao ar livre, Sunset e Rastreios de saude	ASSOCIAÇÃO DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO DO PORTO	IPDJ
		Felgueiras	20h30	Caminhada/ Corrida noturna	Caminhada/Corrida noturna pelo percurso do Centro de Marcha e Corrida de Felgueiras	Município de Felgueiras	Câmara Municipal de Gaia
		Casa de Gramido	19:30 /21:30	Tai Chi & Meditação Guiada com Mantra Om Healing & Mudra (selos mãos)	Evento relacionado com o Tai Chi, que visa promover a prática desportiva assente em exercícios que promovem a união entre corpo, mente & espírito.	C.M.G/Estúdio Tai Chi Center	Estúdio Tai Chi Center
		Multiusos	19:30	Mega aula de Step Coreografado	Aula de step coreografado com Ivens Kursharski	Solinca Rio Tinto	Câmara Munipal de Gondomar
		Parque Urbano de Rio Tinto	19h	Indoor Cycling Marathon	Evento que promove a prática de atividade física no município, nomeadamente a modalidade de Indoor Cycling (semelhança do Spring Cycling)	G.V.N /C. M.G	G.V.N /C. M.G
		Maia	10:00 às 12:00	Living with Covid-19	Ação de sensibilização sobre cuidados a ter na prática desportiva, no âmbito do Covid 19. Interação com a equipa de automobilismo do piloto Renato Pita e experiência automóvel no carro de competição ao lado do piloto	Motorsport . Academy . Communication . Garage	
		Online Microsoft Teams	21h00 23h00	Webinar	Webinar com 3-4 elementos que aborde a problemática da COVID-19 no desporto, nomeadamente nos escalões de formação desportiva	Município de Braga	Associação Futebol Braga? Associação Andebol Braga? Associação Basquetebol Braga? Associação Voleibol Braga?
		Campo de Golfe do Aqueduto de Vila Cova de Carros	19:00	Ladies Sun Set	Clinic de Golfe, seguido de um putting Challenger. Cocktail	Município	Paredes Golfe Clube

		Avenida Senhor dos Aflitos	Tarde	2 Rodas em ação	Realização de gincanas para toda a família com o objetivo de promover a utilização da bicicleta como meio de transporte.	Município de Lousada	Oficina do Empenado
		Complexo Desportivo de Lousada	18h - 22h	Ténis	Non Stop de Pares (mais inf. Contactar Lousada Ténis Atlântico)	Município de Lousada	Lousada Ténis Atlântico
		Poço do Frade. Refojos de Basto	10h00-18h00	Canoagem no Poço do Frade	Dinamizar e potenciar a canoagem como atividade física. Uma atividade para as pessoas que queiram fazer canoagem pela primeira vez. Promoção de hábitos saudáveis através do desporto.	Encanto Radical – Associação	Câmara Municipal de Cabeceiras de Basto
27/set	Desporto Nautico	Praia do Cabedelo - Viana do Castelo	09:00 às 13:00	Experiências de surf para jovens	Experiências de surf para jovens, preferencialmente, grupos socialmente excluídos. Está prevista a edição de conteúdos multimédia para divulgação/disseminação da mensagem #BEACTIVE	Surf Clube de Viana	CM Viana do Castelo
		Centro Canoagem Darque	10:00 às 13:00	Experiências de canoagem e padle para todos	Atividades de canoagem, padle	Darque Kayk Clube	Câmara Municipal de Viana do Castelo
		Foz do Rio Neiva - Antas Esposende	10h às 18h	Desporto na Foz do Rio Neiva	Atividade de livre acesso de caminhada, passeio bicicleta e kayak e paddle.	Rio Neiva - Associação Defesa Do ambiente	Propedal
		Porto	09:30 às 11:00	Aula de Surf	Domingos em Forma e Porto Saudável;	Ágora	
		Porto	10h00 às 11h00		Domingos em Forma e Porto Saudável;	Ágora	
		Porto	10h00 às 11h00	Porto Saudável	Domingos em Forma e Porto Saudável;	Ágora	
		Online Microsoft Teams	21h00 23h00	Webinar	Webinar 3 elementos representativos de clubes que competem na 1ª divisão nacional, abordando os objetivos dos clubes, política desportiva, etc	Município de Braga	ABC de Braga?
		Município de Lousada	Todo o dia	Caminhada Europeia	Promoção da realização da caminhada "Juntos pelo Comboio do Avesso". ação de intervenção precoce ao nível da sensibilização e alerta face ao problema da violência doméstica e violência de género, O percurso será disponibilizado online e em cartazes espalhados pelo Município para que em contexto familiar todos possam participar.	Município de Lousada	Centro Social e Paroquial de Caíde
		Gramido	9/12h e 15/18h	Open Day de Remo	Evento de Remo destinado à 1ª Experiência para população em geral	C.M.G	Clube Naval
28/set	Desporto Inclusivo	Braga	Manhã	Videoconferência Desporto Adaptado	Realização de videoconferencia sobre desporto adaptado, integradas no Centro Municipal de Desporto	Centro Municipal de Desporto Adaptado Braga	CM Braga Associações, IPSS
		Sede ARCSS-Gondomar	15h00 - 18h30	Mini Torneio Boccia	Organização de mini torneio de Boccia	ARCSS	Junta de Freguesia de Fânzeres e São Pedro da Cova

		Porto (CDDCMP)	10:00-12h00	Futebol para todos	Possibilitar a prática do futebol a todos os praticantes	AJEF Hernâni Gonçalves	CCDT-CMP
		Praia do Cabedelo - Viana do Castelo	10:00 às 13:00	Experiências de surf adaptado	Experiências de surf adaptado. Evento com a participação da atleta das seleção nacional e embaixadora #BEACTIVE, Marta Jordão Paço. Está prevista a edição de conteúdos multimédia para divulgação/disseminação da mensagem #BEACTIVE	Surf Clube de Viana	CM Viana do Castelo
		Casa da Juventude Costa Grande Praia Aurora	10h30m – 11h30m	Atividades desportivas ao ar livre (Boccia, Atletismo e canoagem)	Realização de atividades desportivas ao ar livre (Boccia, Atletismo e canoagem)	Casa da Juventude de Amarante	CERCIMARANTE
		Sede Aventur-Gondomar	16h30 - 18h30	Aula de Pilates	Aula de Pilates para os utentes da entidade	Aventur	ARCSS
		Alameda de St.ª Quitéria Felgueiras	09h00/17h00	Boccia para todos	Atividade de Boccia ao ar livre, aberto à população, cumprindo as normas da DGS	Município de Felgueiras	Salta Fronteiras Associação + Serviços de Desporto CMF
		Gramido (Valbom)	10.30h/11.30 14.30h/15.30	Tricicleta/Boccia	Dinamização das atividades de Tricicleta e Boccia com a participação de clientes da APPC e da comunidade envolvente.	APPC (Associação Porto Paralesia Cerebral)	Câmara Municipal de Gondomar
		Porto	17h30 às 19h30	Aula de Skate	Aula de Skate	Ágora	
		Porto	09h30 às 11h00	Aula de surf	Aula de Surf	Ágora	
		Online Microsoft Teams	21h00 23h00	Webinar	Webinar com 3-4 elementos representativos do desporto adaptado e inclusão social	Município de Braga	APD Braga? CERCI Braga? Associação Moradores Parretas? Centro Municipal Desporto Adaptado? CADI?
		Online Microsoft Teams	10:30 e 15:30	Webinar " Juntos no Desporto "	aula de educação física transmitida em plataforma digital a alguns lares e centros de dia do Concelho de Vila Real	Académico Alves Roçadas	
		IPSS	Todo o dia	Boccia para Todos	Divulgação de um video promocional para a prática de Boccia.	Município Paredes	Município
		Complexo Desportivo de Lousada	Manhã/Tarde	Desporto para Todos	(a confirmar) Realização de atividades desportivas adaptadas para centros de apoio à pessoa com deficiência.	Município de Lousada	ALDAF, ACIP, Clube com desporto adaptado
		Matosinhos	11:00	Sessão da apresentação e Entrega Bandeira da Ética	Sessão de apresentação publica do Projeto Black Lives Matter – em parceria com o Município de Matosinhos e SOS racismo. Entrega das bandeiras da ética	Associação Plano I	IPDJ
29/set	Desporto Senior	Vila Real	Manhã	Atividades desportivas várias	Realização de atividades desportivas ao ar livre	Actividades, AAFES - Associação de Atividade Física e Saúde	Juntas de Freguesia, IPSS
		Porto	10:00	Aula de Yoga	Realização de aula de Yoga para os seniores	RUTIS PORTO	RUTIS (Rede de Universidades da Terceira idade)