



# GUARDA ATIVAMENTE

DESPORTO

FIM DE SEMANA | 30 E 31 DE MAIO 2026

PARQUE URBANO DO RIO DIZ • PISCINAS MUNICIPAIS • ECOVIA DA GUARDA

## Dia 30 maio 2026

### SETOR 1 - PARQUE URBANO DO RIO DIZ

- 09h00 | Aerial - Fly Zone
- 09h30 | +55 em Movimento
- 10h15 | Aula de Kizomba
- 10h30 | Yoga e Meditação
- 11h00 | Hybrid Training
- 12h00 | Zumba
- 15h00 | Demonstração de Dirt Jump
- 16h00 | Workshop de Dança
- 17h00 | Showcase Dança
- 17h30 | Aula de Bachata
- 18h00 | Dance Kids
- 18h00 | Yoga e Meditação
- 19h00 | Pilates Sunset
- 21h00 | Neon Bike

#### Durante todo o dia:

- Feira do Desporto e Saúde
- Escalada em Bloco
- Fly Zone
- Espaço Kids
- Insufláveis / Multiversões

### SETOR 2 - PARQUE URBANO DO RIO DIZ

- 10h00 | Cãominhada e Caminhada
- 10h00 | Demonstração de carros Radiomodelismo
- 10h00 | Demonstração de Karaté
- 11h30 | Sarau de Ginástica
- 14h00 | Demonstração de Jogos Tradicionais
- 15h00 | Demonstração de Karaté
- 16h00 | Demonstração de Jiu-Jitsu
- 17h00 | Demonstração da Escola BTT ADC Alfazeres
- 17h00 | Demonstração de Karaté

#### Durante todo o dia:

- Passeio de Karts a Pedal
- Matraquilhos / Ténis de Mesa / Teqball
- Experimentar o Ténis / Pickleball / Cornhole
- Passeio de "Gaiotas" no Lago
- Campeonato Distrital de Futebol de Rua
- Unidade de Emergência de Proteção e Socorro (UEPS) - Demonstração de Meios e Percurso de Orientação Pedestre

### SETOR 3 - PARQUE URBANO DO RIO DIZ

- 10h00 | Torneio Futebol de Praia

#### Durante todo o dia:

- Walking Football
- Final Nacional de Gira Volei

### SETOR 4 - PISCINAS MUNICIPAIS DA GUARDA

- 09h00 às 12h00 | Batismo de Mergulho
- 09h00 às 13h00 | Torneio Ténis

## Dia 31 maio 2026

### SETOR 1 - PARQUE URBANO DO RIO DIZ

- 09h00 | Aerial - Fly Zone
- 10h15 | Magic Pilates
- 11h00 | Cycling
- 12h00 | Yoga e Meditação
- 15h00 | Demonstração de Dirt Jump
- 16h00 | Workshop de Dança
- 17h00 | Showcase Dança
- 17h30 | Hybrid Training
- 18h00 | Dance Kids
- 18h30 | Zumba Color

#### Durante todo o dia:

- Feira do Desporto e Saúde
- Escalada em Bloco
- Espaço Kids
- Hipismo - Passeio a Cavalo
- Fly Zone
- Insufláveis / Multiversões

### SETOR 2 - PARQUE URBANO DO RIO DIZ

- 09h30 | Corrida Ecovia
- 10h00 | Demonstração de Karaté
- 10h00 | Torneio Mini Basquet
- 10h45 | Demonstração de Kempo
- 11h30 | Demonstração de Taekwondo
- 12h15 | Demonstração de Trial Bike
- 14h30 | Demonstração de Muay-Thai
- 15h30 | Demonstração de Aikido
- 16h15 | Demonstração de Trial Bike
- 16h45 | Sarau de Ginástica
- 17h00 | Freetsyle Motas
- 17h45 | Demonstração de Judo
- 18h15 | Demonstração de Patinagem

#### Durante todo o dia:

- Passeio de Karts a Pedal
- Matraquilhos / Ténis de Mesa / Teqball
- Experimentar o Ténis / Pickleball / Cornhole
- Passeio de "Gaiotas" no Lago
- Unidade de Emergência de Proteção e Socorro (UEPS) - Demonstração de Meios e Percurso de Orientação Pedestre

### SETOR 3 - PARQUE URBANO DO RIO DIZ

- Durante todo o dia:
- Final Nacional de Gira Volei
- Torneio de Futebol Infantil

