

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO 2026



23 A 28 SET

GUARDA | VÁRIOS LOCAIS

#BEACTIVE
EUROPEAN WEEK OF SPORT

PROGRAMA

DE 23 a 28 setembro

23/SET | #BEACTIVE POWER

Dia Aberto no Ginásio do Pavilhão de São Miguel | 14h00 - 20h00

Acesso gratuito e sem necessidade de inscrição prévia ao Ginásio do Pavilhão de São Miguel, permitindo a utilização livre, mas supervisionada por técnico especializado, dos equipamentos de musculação e cardio.

24 DE SETEMBRO | #BEACTIVE "INCLUSIVO"

Aula Inclusiva de Hidroginástica e Natação - Piscinas Municipais da Guarda | 10h00

Atividade conjunta entre alunos do Programa de Natação do 1.º Ciclo e crianças com necessidades especiais da Fundação João Bento Raimundo e Agrupamento de Escolas Afonso de Albuquerque.

26 DE SETEMBRO | #BEACTIVE "FAMÍLIAS ATIVAS"

Mulher + Active – Parque Urbano do Rio Diz e Auditório do Pavilhão Desportivo Municipal S. Miguel

Iniciativa desenvolvida em colaboração com a ULS Guarda, integrando atividades de exercício físico e sessões de educação para a saúde dirigidas às diferentes fases da vida da mulher.

09h30 - 10h00 Abertura oficial e boas-vindas

10h00 - 10h30 "Dança Mamã & Bebê + Barriguitas"

10h45 - 11h30 "Ritmos do Mundo"

11h45 - 12h30 "Mama Flow" Yoga para Grávidas

14h00 - 14h45 "A Importância do exercício físico na Menopausa"

15h00 - 15h45 "A Importância do exercício físico na Adolescência"

16h00 - 16h45 "Florescer em Movimento" - A importância do exercício físico na Gravidez

27 DE SETEMBRO | #BEACTIVE "OUTDOOR"

Desporto ao Ar Livre

Utilização autónoma pela população dos espaços e equipamentos desportivos municipais, nomeadamente os Passadiços do Mondego, o Circuito de Percursos Pedestres do Município da Guarda, o Centro Cycling da Guarda, a Ecovia, o Circuito Workout das Piscinas Municipais, os diversos polidesportivos da cidade e as diferentes valências do Parque Urbano do Rio Diz, incluindo campos de futebol, voleibol, pickleball, disc golf, ténis de mesa, dirt jumping, teqball, basquetebol, futebol e voleibol de praia, circuito pedonal e parque sénior.

28 DE SETEMBRO | #BEACTIVE "SÉNIOR"

Aula Aberta de Hidroginástica – Piscinas Municipais da Guarda | 16h00

Atividade dirigida à população sénior, inserida no Programa Guarda +65

SEMANA EUROPEIA^{DO} DESPORTO 2026

