

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO 2026



#BEACTIVE
SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

23-30 setembro

ABRANTES • ALCANENA • CONSTÂNCIA • ENTRONCAMENTO • FERREIRA DO ZÊZERE
MAÇÃO • OURÉM • SARDOAL • TOMAR • TORRES NOVAS • VILA NOVA DA BARQUINHA

23 set.

10h00

– Apresentação sobre os benefícios do Yoga
– Sessão de Yoga “Abraçar o Jardim”
Parque Le Plessis-Trévisse
Ourém

15h00

Canoagem no rio Tejo -
Aquapolis – Margem Sul
Abrantes

18h30

Caminhada na zona do
Bonito
Entroncamento

24 set.

15h00

– Sessão de sensibilização ambiental
– Caminhada pelo Corredor Ecológico do Almonda
Torres Novas

25 set.

09h00 – 11h30

Canoagem no Rio Zêzere
Dornes
Ferreira do Zêzere

26 set.

20h00

Corrida noturna de estafetas
5x5 km
Mação

27 set.

08h00-12h00

– Sessão informativa sobre Plogging
– Caminhada de Plogging
Parque Desportivo
Constância

09h00 – 12h00

– Caminhada na Serra de Santo António
– Seminário sobre Alimentação Saudável
– Preparação e degustação de lanche saudável, dinamizada por profissionais de saúde
Alcanena

11h00

Qi Gong
Zona de Lazer da Lapa
Sardoal

28 set.

10h -11h30

– Atividades aquáticas Inclusivas
– Jogos sem Fronteiras para Todos
Piscina Municipal Vasco Jacob
Tomar

30 set.

10h00 - 12h00

Evento Intergeracional:
– Jogos tradicionais
– Workshop de snacks saudáveis, com produtos colhidos na horta da Escola Ciência Viva (ECV)
Zona exterior da ECV
Vila Nova da Barquinha

