

# SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

23 A 30 SET 2026

28 SET SEG  
9H-13h PARQUE DA PAZ

## #BEACTIVE SÉNIOR

09H00

ABERTURA DAS ATIVIDADES

09H30

CAMINHADA\* #BEACTIVE SÉNIOR (3 A 5 KM)

Universidade D. Sancho I, em colaboração com a RUTIS

11H00

INÍCIO DE ATIVIDADES DE DEMONSTRAÇÃO,  
ACONSELHAMENTOS SAÚDE, ETC.

T'Única - ÚNICA

Grupo Concertinas "Águias Vermelhas"

Grupo Folclore - ACR Folclórico de Vale Flores

Grupo Cavaquinhos - USALMA

Aula Biodanza - USALMA

Aula Dança "Mexeste" - Univ. D. Sancho I

Demonstrações: 10'/12' | Aula Aberta: 15'/20'

13H00

ENCERRAMENTO

Colaboração

Biblioteca Itinerante de Almada | Carris Metropolitana | SMAS Almada | Farmácia Louro  
CIMO - Clube Ibérico Montanhismo e Orientação | Egas Moniz School of Health & Science  
"Pedalar Sem Idade" | ÚNICA - Universidade Intergeracional de Almada  
Universidade Sénior D. Sancho I de Almada | USALMA - Universidade Sénior de Almada

\*CAMINHADA

Inscrição obrigatória através do QR Code ou em:

[www.cm-almada.pt/caminhada\\_beactive\\_senior\\_28setembro2026](http://www.cm-almada.pt/caminhada_beactive_senior_28setembro2026)

Consulte o programa completo em [cm-almada.pt](http://cm-almada.pt)

