

23 SET

10H

| INTERNATO DR. VICTOR FONTES

## Matrecos Humanos

Atividade recreativa inspirada no tradicional jogo de matraquilhos. Jogadores (pessoas) reais substituem os bonecos que ficam presos nas barras, replicando o jogo em escala real.

### ORGANIZAÇÃO

Internato Dr. Victor Fontes

23 SET

19H30

| GINÁSIOS DE VISEU

## Aula de Cycling

Modalidade de exercício físico realizada em bicicletas estáticas.

### ORGANIZAÇÃO

Município de Viseu

23-27 SET

| VISEU

## KA1 Viseu ERASMUS MovIns

Programa de formação sobre a Cidade Europeia do Desporto, bem como de promoção do território local destinado a 32 jovens estrangeiros (Programa ERASMUS).

### ORGANIZAÇÃO

CNAPEF - Conselho Nacional de Associações de Profissionais de Educação Física e Desporto

23-30 SET

| GINÁSIOS DE VISEU

## Open Week

Semana aberta nos ginásios e nas academias do Concelho.

### ORGANIZAÇÃO

Ginásios de Viseu; Município de Viseu

24 SET

14H

| PAVILHÃO CIDADE DE VISEU

## Atividade Sénior - ERPI

Aula da Atividade Física adaptada para Idosos de Estruturas Residenciais de Populações Idosas.

### ORGANIZAÇÃO

Município de Viseu

24 SET

16H30

| PARQUE URBANO DE SANTIAGO

## Atividade Sénior - Pilates

Aula de Pilates adaptada para Idosos.

### ORGANIZAÇÃO

Município de Viseu

24 SET

17H15

| PARQUE URBANO DE SANTIAGO

## Atividade Sénior - Aula Aberta

Aula de Atividade Física aberta e adaptada para idosos.

### ORGANIZAÇÃO

Município de Viseu



25-29 SET

| CAMPO DE GOLFE MONTEBELO

## Footgolf Major

Um dos maiores torneios mundiais de uma nova modalidade, o footgolf, jogado num campo de golf mas com bola parecida à de futebol. Joga-se com o pé.

ORGANIZAÇÃO

Federação Portuguesa de Footgolf

25 SET

| PARQUE URBANO DE SANTIAGO 19H

## Ó Viseu Anda para a Rua

Caminhada (6Km) e corrida (11 Km) abertas à comunidade bem como aos animais de estimação (cães).

ORGANIZAÇÃO

Associação Brave Viriathvs Runners / GD Os Ribeirinhos/Município de Viseu

25 SET

| FITNESS 7H10

## Aula @tiwo - Power

Aula aberta de Power com a participação dos funcionários da Câmara Municipal de Viseu.

ORGANIZAÇÃO

Ffitness

25 SET

| FITNESS 8H

## Aula @tiwo - Cycling

Aula aberta de Cycling com a participação dos funcionários da Câmara Municipal de Viseu.

ORGANIZAÇÃO

Ffitness

25 SET

| FITNESS 9H

## Aula @tiwo - GAP

Aula aberta de GAP com a participação dos funcionários da Câmara Municipal de Viseu.

ORGANIZAÇÃO

Ffitness

25 SET

| FITNESS 16H30

## Aula @tiwo - Hidroginástica

Aula aberta de Hidroginástica com a participação dos funcionários da Câmara Municipal de Viseu.

ORGANIZAÇÃO

Ffitness

25 SET

| FITNESS 18H30

## Aula @tiwo - BodyCombat

Aula aberta de BodyCombat com a participação dos funcionários da Câmara Municipal de Viseu.

ORGANIZAÇÃO

Ffitness

25 SET

| FITNESS 18H30

## Aula @tiwo - Pilates

Aula aberta de Pilates com a participação dos funcionários da Câmara Municipal de Viseu.

ORGANIZAÇÃO

Ffitness



25 SET

18H30  
| DESAFIOFIT

## Aula @tiwo - Zenyo

Aula aberta de Zenyo com a participação dos funcionários da Câmara Municipal de Viseu.

ORGANIZAÇÃO

DesafioFit

25 SET

19H  
| DESAFIOFIT

## Aula @tiwo - Power

Aula aberta de Power com a participação dos funcionários da Câmara Municipal de Viseu.

ORGANIZAÇÃO

DesafioFit

25 SET

19H30  
| FITNESS

## Aula @tiwo - BodyJump

Aula aberta de BodyJump com a participação dos funcionários da Câmara Municipal de Viseu.

ORGANIZAÇÃO

Ffitness

25 SET

19H30  
| FITNESS

## Aula @tiwo - Hidroginástica

Aula aberta de Hidroginástica com a participação dos funcionários da Câmara Municipal de Viseu.

ORGANIZAÇÃO

Ffitness

25 SET

19H30  
| FITNESS

## Aula @tiwo - HIFFIT

Aula aberta de HIFFIT com a participação dos funcionários da Câmara Municipal de Viseu.

ORGANIZAÇÃO

Ffitness

25 SET

19H30  
| DESAFIOFIT

## Aula @tiwo - K-Boxe

Aula aberta de K-Boxe com a participação dos funcionários da Câmara Municipal de Viseu.

ORGANIZAÇÃO

DesafioFit

25 SET

19H45  
| FITNESS

## Aula @tiwo - Jiu Jitsu

Aula aberta de Jiu Jitsu com a participação dos funcionários da Câmara Municipal de Viseu.

ORGANIZAÇÃO

Ffitness

25 SET

20H  
| DESAFIOFIT

## Aula @tiwo - ABS

Aula aberta de ABS com a participação dos funcionários da Câmara Municipal de Viseu.

ORGANIZAÇÃO

DesafioFit





25 SET

20H30  
| FITNESS

## Aula @tiwo - Pilates

Aula aberta de Pilates com a participação dos funcionários da Câmara Municipal de Viseu.

ORGANIZAÇÃO

Ffitness

25 SET

20H30  
| FITNESS

## Aula @tiwo - Bumbum Express

Aula aberta de Bumbum Express com a participação dos funcionários da Câmara Municipal de Viseu.

ORGANIZAÇÃO

Ffitness

25 SET

| ESCOLA BÁSICA AZEREDO PERDIGÃO

## Aula @tiwo - Futsal

Jogo de futsal destinado aos funcionários da Câmara.

ORGANIZAÇÃO

Município de Viseu

25 SET

10H  
| ORPEA

## Atividade Física e Desportiva para Séniores

Atividade Física e Desportiva para Séniores em Residências Assistedas para a 3ª Idade.

ORGANIZAÇÃO

Mover Viseu/Município Viseu

26 SET

| PARQUE AQUILINO RIBEIRO

## Caminhada Inclusiva

Caminhada que integra pessoas com mobilidade reduzida.

ORGANIZAÇÃO

APPACDM/Município Viseu

26 SET

| CENTRO HÍPICO DE VISEU

## Equitação Inclusiva

Equitação para pessoas com necessidades específicas.

ORGANIZAÇÃO

Centro Hípico/Município Viseu

26 SET

9H30  
| QUINTA DO SERRADO

## Disc Golf Inclusivo

Disc Golf para pessoas com necessidades específicas e aberto à comunidade.

ORGANIZAÇÃO

APCV/Município Viseu

26 SET

11H30  
| PARQUE URBANO DE SANTIAGO

## Atividade Desportiva e Recreativa Adaptada

Atividade Física e Desportiva para Pessoas Portadoras de Deficiência. (Polybat, Bola Kim Ball)

ORGANIZAÇÃO

Mover Viseu/Município Viseu





27 SET

10H

| ESCOLA EMÍDIO NAVARRO

## Desporto Adaptado nas Escolas

Atividade Física e Desportiva para Pessoas Portadoras de Deficiência nas Escolas. (Boccia, Polybat)

### ORGANIZAÇÃO

Mover Viseu/Município Viseu

28 SET

| PARQUE AQUILINO RIBEIRO

## Aula "Mamãs Ativas"

Assinatura do Protocolo e Aula Projeto "Mamãs Ativas".

### ORGANIZAÇÃO

Município de Viseu

28 SET

| FRAGOSELA

## Percursos Ativos | A Rota dos 3 Trilhos

Caminhada em freguesia afastada do centro da cidade. Pretende valorizar a atividade física bem como o conhecimento do património ambiental e cultural.

### ORGANIZAÇÃO

Associação SCRD "Os Amigos de Fragosela"

26 SET

14H15

| PAVILHÃO CIDADE DE VISEU

## Multijogos Inclusivo

Boccia, Polybat, MiniGolfe e outros jogos para pessoas com necessidades específicas e aberto à comunidade.

### ORGANIZAÇÃO

Invictus Viseu/Município Viseu

28-29 SET

| PALÁCIO DO GELO

## 3º Open de Pool Português

Torneio de Bilhar. Evento de competição profissional e amador.

### ORGANIZAÇÃO

Casa do FC Porto em Viseu

27 SET

10H

| PARQUE URBANO DE SANTIAGO

## OCR KIDS - "Obstacle Course Racing"

Corrida de obstáculos dirigida a crianças.

### ORGANIZAÇÃO

Empresa OCR

28 SET

15H30

| COMPLEXO DESPORTIVO DO FONTELO

## Supertaça Futsal Distrital Feminino

Troféu disputado entre o CD Cinfães e a Casa Benfica de Mortágua, vencedor do Campeonato Distrital e o vencedor da Taça Distrital.

### ORGANIZAÇÃO

Associação de Ténis de Viseu

28 SET

18H

| PAVILHÃO CIDADE DE VISEU

## Supertaça Futsal Distrital Masculino

Troféu disputado entre o CDCR São Martinho de Mouros e o Pedreles BDC, vencedor do Campeonato Distrital e o vencedor da Taça Distrital.

### ORGANIZAÇÃO

Associação de Futebol de Viseu

28 SET

| SOLAR DO VINHO DO DÃO

## Dia Europeu do Professor de Educação Física

Cerimónia de celebração do dia do Professor de Educação Física.

### ORGANIZAÇÃO

CNAPEF

29 SET

| FONTELO

## Percursos Cicláveis

Passeio de Bicicleta em freguesia afastada do centro da cidade. Pretende valorizar a atividade física bem como o conhecimento do património ambiental e cultural.

### ORGANIZAÇÃO

Viseu 360

29 SET

| PARQUE URBANO DE SANTIAGO

## 1ª Caminhada do Coração

Caminhada com o objetivo de promover a conscientização sobre a importância da saúde cardiovascular.

### ORGANIZAÇÃO

Ass. Hemodinâmica Convida

29 SET

| COUTOS

## Coutos Natura Challenge

Trail e Skyrunning. Corrida de montanha em percursos de grande inclinação. Numa freguesia afastada do centro da cidade.

### ORGANIZAÇÃO

Associação CRD Datus



30 SET

| VISEU

## Formação sobre ética no desporto

Encerramento da Semana Europeia do Desporto com uma formação sobre ética no desporto.

### ORGANIZAÇÃO

Município de Viseu

30 SET

| VISEU

## Assinatura de memorando

Encerramento da Semana Europeia do Desporto com a proposta de assinatura de um memorando entre os clubes do Município para promover a Ética no Desporto.

### ORGANIZAÇÃO

Município de Viseu