

	INSTALAÇÃO	ESPECIFICIDADE	HORÁRIO
GABINETE BEACTIVE	Receção Balneários Centrais (CT Atletismo)	Aconselhamento e Avaliação Física	Marcação para gabinetebeactive@ipdj.pt
NUTRIÇÃO	Receção Balneários Centrais (CT Atletismo)	Nutrição Desportiva	Marcação para gabinetebeactive@ipdj.pt
CROSSE	Pista de Crosse	Percurso 1700m (vermelho) Percurso 1400m (amarelo) Percurso 1100m (verde) Percurso 800m (azul)	Horário Livre
MINI ARBORISMO	Parque Aventura	Mini Parque Aventura	Horário Livre
BASQUETEBOL	Polidesportivo	Campo de Basquete	Horário Livre
BTT E ENDURO	Pistas de Cross-Country	Pista de XCO Pista de Enduro	Horário Livre
TREINO DE CONDIÇÃO FÍSICA	Circuito de Manutenção	Circuito de Manutenção	Horário Livre
TREINO DE FORÇA	Estrutura de Força	Estrutura de Força	Horário Livre
GINÁSIO AR LIVRE	Ginásio Ar Livre	Ginásio Ar Livre	Horário Livre
OCR (CORRIDA DE OBSTÁCULOS)	Pista de Obstáculos	Pista de Obstáculos	Horário Livre

*ATIVIDADES DE EXPERIMENTAÇÃO GRATUITAS

	INSTALAÇÃO	ESPECIFICIDADE	HORÁRIO
MARCHA E CORRIDA	Estádio Nacional	Pista de Atletismo	2ª e 4ª - 18h30/20h Sábado - 10h30/12h
CANOAGEM	Pista de Atividades Náuticas	Pista de Atividades Náuticas	2ª, 4ª e 6ª 18h/19h30
STAND UP PADLE	Pista de Atividades Náuticas	Pista de Atividades Náuticas	2ª, 4ª e 6ª 18h/19h30
TIRO PRESSÃO DE AR	Carreira de Tiro	Carreira de Tiro 50m Carreira de Tiro 25m Carreira de Tiro 10m	2ª, 3ª, 4ª e 5ª 15h/18h
TRIJAMOR (TRIATLO)	Piscinas Estádio Nacional Porta das Piscinas	Natação Corrida Ciclismo	4ª - 12h30/14h 4ª - 18h30/20h Sábado - 14h/15h30
LACROSSE	Campos de Jogos	Campo nº5 (relva sintética)	Domingo 9h/11h
BASEBOL	Campos de Jogos	Campo nº5 (relva sintética)	Sábado 8h30/12h
RUGBY	Campos de Jogos	Campo de Rugby (relva sintética)	Brevemente
CICLISMO	Campos de Jogos	-----	Brevemente
HÓQUEI EM CAMPO	Campos de Jogos	Campo de Hóquei (relva sintética)	Sábado 10h/11h30
AULAS DE GRUPO	Relvado Informal	-----	Brevemente