

JAMOR EM FESTA 10 JUN

ATIVIDADES GRATUITAS PARA TODA A FAMÍLIA

ORGANIZAÇÃO:

REPÚBLICA PORTUGUESA EDUCAÇÃO

INSTITUTO PORTUGUÊS DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.

JAMOR

COM O APOIO DE:

Oeiras, Coca-Cola, Vitalis



JAMOR
centro desportivo nacional

- 1 Estádio de Honra
- 2 Praça da Maratona
- 4 Tribuna de Honra
- VP WELCOME POINT
- 8 Balneários / Bar
- 9 Campo nº3
- 10 Campo nº4
- 11 Campo nº5
- 12 Campo de Hóquei
- 13 Relvado Informal
- 14 Parede de Escalada
- 15 Espaço de Jogo e Recreio
- 16 Canoagem
- 17 Início do Circuito de Manutenção (Parque Urbano)
- 18 Ginásio Ar Livre
- 19 Mini Golfe
- 20 Complexo de Piscinas
- 21 Centro de Rugby
- 23 Campos de Ténis
- 24 Campos de Ténis
- 25 Centro de Treino Tiro c/Arco
- 27 Parque Aventura

	PALCO	ZONA ADJACENTE AO PALCO	PISCINA	EXTERIOR	PARQUE DE ESCALADA	CANOAGEM	CAMPO DE HÓQUEI	AO LADO DA CANOAGEM	MINIGOLFE	EXTERIOR	CAMPO 3	CAMPO 4	CAMPO 5	CAMPOS DE TÊNIS Nº23 E 24	TIRO COM ARCO
09h30	CONCENTRAÇÃO GERAL														
09h45	ADUPECIMENTO	PARQUE VIDA ATIVA	NATAÇÃO PARA BEBÉS				YOGA								
10h00	RITMOS LATINOS	JUDO					HÓQUEI								
10h15		ATIVIDADES DIVERSAS COM ESCOLA DE JUDO NUNO DELGADO					TAEKWONDO								
10h30	PILATES		NATAÇÃO PURA	ESGRIMA	ESCALADA E SLIDE	CANOAGEM	BOCCIA	KARTIS	MINIGOLFE	CICLISMO E GINCANCA	FUTEBOL	GINÁSTICA GIRA-VOLEI			
10h45		GOLFE				KAYAK POLO	SLALOM					PENTATLO MODERNO			
11h00	CHI-KUNG	JOGOS TRADICIONAIS					ANDEBOL						BASEBOL (TORNEIO DE SUB 14)	TÊNIS	TIRO COM ARCO
11h15		ORIENTAÇÃO	MEGA AULA DE HIDROGINÁSTICA				BOXE						EXPERIMENTAÇÃO		
11h30	MEGA AULA DE JUDO COM NUNO DELGADO						BASEQUETE BOLA								
11h45	ALONGAMENTOS														
12h00	DEMONSTRAÇÃO DE FLAMENGO														
12h15	ZUMBA	PARQUE VIDA ATIVA	NATAÇÃO PURA												
12h30															
12h45															
15h00															
15h15															
15h30	3B	PARQUE VIDA ATIVA	NATAÇÃO PURA												
15h45							BOXE								TIRO COM ARCO
16h00	YOGA	ATIVIDADES DIVERSAS COM ESCOLA DE JUDO NUNO DELGADO	AULA EXPERIMENTAL DE NATAÇÃO PARA BEBÉS (10h30)		ESCALADA E SLIDE	CANOAGEM	BASEQUETE BOLA					GINÁSTICA			
16h15	PILATES												BASEBOL (DEMONSTRAÇÃO COM A EQUIPA SENIOR)	TÊNIS	
16h30													EXPERIMENTAÇÃO		
16h45															
17h00	HIP HOP	GOLFE	MEGA AULA DE HIDROGINÁSTICA			KAYAK POLO	BOCCIA	KARTIS	MINIGOLFE	CICLISMO E GINCANCA	TAG RUGBY	GIRA-VOLEI			
17h15		JOGOS TRADICIONAIS					SLALOM					ESGRIMA			
17h30	FUNKY KIDS														
17h45															
18h00	LOCALIZADA														
18h15															
18h30	BALANCE														
18h45															

EVENTOS ASSOCIADOS

09h30 - 19h00: Festa final da Associação de Rugby do Sul, nos campos de Rugby (ARS)

18h00 - 21h00: Jogo de Beneficência ELA (esclerose lateral amiotrófica), no Estádio Nacional (APELA)

09h30 - 13h00: 13ª edição GP de Atletismo do Jamor, na mata este (NucleDeiras)

EXPOSIÇÕES/VISITAS

09h30 - 19h00: Exposição de carros históricos dos Bombeiros Voluntários do Dafundo, na zona do Parque de Estacionamento da Canoagem

09h30 - 19h00: Exposição 'Mascotes Olímpicas. De talismãs a símbolos de identidade', no átrio do Complexo de Piscinas do Jamor (Academia Olímpica de Portugal)

11h00 / 15h00 / 16h00: Visita ao Centro de Alto Rendimento do Jamor, concentração no Complexo de Piscinas do Jamor #

CAMINHADAS/CIRCUITOS/OUTROS

10h00: Marcha e corrida (Centro de Marcha e Corrida do Jamor), partida na zona de palco

10h00: Orientação, concentração na zona de palco
 10h00: Treino TriJamor (BTT + corrida), concentração na zona de palco *
 10h00: Arborismo, Parque Aventura #
 10h00: Laser tag, Parque Aventura #
 15h00: Orientação, concentração ao lado do campo de hóquei
 16h00: Arborismo, Parque Aventura
 17h30: Caminhada 'mamãs e bebês', concentração em frente ao Complexo de Piscinas

* Necessário material próprio (BTT, capacete e sapatos de corrida)
 # Inscrição prévia necessária em: jamor.idesporto.pt

PROGRAMA