



**O Jamor é meu, é teu, é nosso!**

**Dia 10 de junho esperamos por ti com inúmeras atividades abertas e de demonstração.**

**Horário: 9h30 - 13h00 e 15h00 - 19h00**

**Atividades para TODOS: andebol, arvorismo, baseball, boxe, caminhada mamãs e bebês, canoagem e kayak-polo, ciclismo, festival de natação da escola de natação do jamor (mega aulas de hidroginástica, natação para bebês, natação), futebol, golfe, jogos tradicionais, judo, karts, laser tag, marcha e corrida, mega aulas (judo com medalhado olímpico Nuno Delgado, ritmos latinos, pilates, chi-kung, 3B, zumba, yoga, hip-hop, funky kids), orientação, tag-rugby, taekwondo, tiro com arco, ténis, voleibol, rastreios de saúde, ENTRE MUITAS OUTRAS.**

**Algumas atividades carecem de inscrições obrigatórias, não deixe passar a oportunidade!  
Consulte o programa em:**

**<http://jamor.idesporto.pt> e acompanhe todas as novidades em**

**<https://www.facebook.com/CentroDesportivoNacionalJamor/>**