

|                     | Quarta                                                                                                                                                               | Quinta                                         | Sexta                                                                                                                                                                                | Sábado                                                                                                                                                                             | Domingo                                                                                                                             | Segunda                                                                                                     | Terça                                                                                                                    | Quarta                                                                                                                                                      |  |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                     | 23/set                                                                                                                                                               | 24/set                                         | 25/set                                                                                                                                                                               | 26/set                                                                                                                                                                             | 27/set                                                                                                                              | 28/set                                                                                                      | 29/set                                                                                                                   | 30/set                                                                                                                                                      |  |
| Tema                | #BeActive POWER                                                                                                                                                      | #BeActive Inclusivo                            | #BeActive Crianças e Jovens                                                                                                                                                          | #BeActive Famílias Ativas                                                                                                                                                          | #BeActive Outdoor                                                                                                                   | #BeActive Sénior                                                                                            | #BeActive Saúde Mental                                                                                                   | #BeActive @Work                                                                                                                                             |  |
| Atividades Centrais | <b>Sessão Lançamento</b><br><br>Treino de força e saúde: importância e estratégias de divulgação comunitária<br><br>( Auditório da Faculdade de Motricidade Humana ) | <b>Encontro FENACERCI</b><br><br>( CDN Jamor ) | <b>Dia Europeu do Desporto na Escola</b><br><br><b>Maior Aula de Educação Física do Mundo</b><br><br>(Agrupamento de Escolas Joaquim Inácio da Cruz Sobral - Sobral de Monte Agraço) | <b>#BeActive Sport Village</b><br><br>(CDN Jamor)<br><br><b>#BeActive Night</b><br><br>Corrida ( Guimarães )<br><br><b>Mega Hidro</b><br>( CDN Jamor + 40 piscinas em todo o país) | <b>Festa Final Semana Europeia do Desporto</b><br><br>Praia dos Pescadores (Albufeira)<br><br>Atividades de ar livre em todo o país | <b>Caminhada Almada</b><br><br>Rede Nacional das Universidades Séniores<br><br>(Caminhadas por todo o país) | Sessão sobre <b>Impacto da Prática de Atividade Física/Desportiva na Saúde Mental dos Jovens</b><br><br>(Alcácer do Sal) | <b>Pausa Ativa no Trabalho</b><br><br><b>Caminhada pela Promoção da Atividade Física</b><br><br>(Congresso Nacional dos Médicos de Saúde Pública – Espinho) |  |
|                     | Atividades Regionais e Locais<br><br>Portugal Continental<br>Açores e Madeira                                                                                        |                                                | Municípios                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                     |                                                                                                             |                                                                                                                          |                                                                                                                                                             |  |
|                     |                                                                                                                                                                      |                                                | Federações Desportivas Nacionais                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                     |                                                                                                             |                                                                                                                          |                                                                                                                                                             |  |
|                     |                                                                                                                                                                      |                                                | Clubes Desportivos                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                     |                                                                                                             |                                                                                                                          |                                                                                                                                                             |  |
|                     | Fitness Open Week - Portugal Ativo                                                                                                                                   |                                                |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                     |                                                                                                             |                                                                                                                          |                                                                                                                                                             |  |
|                     | #BEACTIVE DAY                                                                                                                                                        |                                                |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                     |                                                                                                             |                                                                                                                          |                                                                                                                                                             |  |