

### Programa - 8 a 17 de abril de 2019

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
<p><b>8</b></p> <p><b>10:00 – 12:00 Ténis de Mesa</b> (EB D. Carlos I – ACDR D. Carlos I)</p> <p><b>14:30 – 16:30 Ginástica</b> (EB Ferreira de Castro – GimnoAnima)</p> <p><b>15:00 – 16:20 Atividades Aquáticas</b> (Piscina Municipal de Mira Sintra – CMS)</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>10:00 - 12:00 Basquetebol</b> (EB Maria Alberta Menéres – GDEMAM)</p> <p><b>15:00 – 16:45 Atividades Aquáticas*</b> (CDM João Carlos Cifuentes - Monte Abraão das 15:45 às 16:45 / CDM de Ouessas das 15:00 às 16:00 / Piscina Municipal de Mira Sintra das 15:45 às 16:45 – CMS)</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>10:00 – 12:00 Hóquei em Patins</b> (ES Stuart Carvalhais – Astro SMCM)</p> <p><b>15:00 – 16:45 Atividades Aquáticas*</b> (CDM João Carlos Cifuentes - Monte Abraão das 15:45 às 16:45 / CDM de Ouessas das 15:00 às 16:00 – CMS)</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>10:00 – 12:00 BodyBoard</b> (Praia Grande – ABSCS)</p> <p><b>10:45 – 11:45 Yoga</b> (Monte Abraão – Centro Shotokai Queluz)</p> <p><b>15:00 – 16:45 Atividades Aquáticas*</b> (CDM João Carlos Cifuentes - Monte Abraão – 15:45 às 16:45 / CDM de Ouessas das 15:00 às 16:00 / Piscina Municipal de Mira Sintra das 15:45 às 16:45 – CMS)</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>10:00 – 12:00 Taekwondo</b> (Av. Almirante Gago Coutinho nº5- Mem Martins – Taebaek TT)</p> <p><b>11:00 – 12:00 Dance Kids</b> (Monte Abraão – Centro Shotokai Queluz)</p> <p><b>10:45 – 11:45 Futsal</b> (CDM João Carlos Cifuentes - Monte Abraão – Centro Shotokai Queluz)</p> <p><b>14:30 -16:30 Rugby</b> (RAA1 Queluz – Belas RC)</p> <p><b>15:00 – 16:45 Atividades Aquáticas*</b> (CDM João Carlos Cifuentes - Monte Abraão – 15:45 às 16:45 / CDM de Ouessas das 15:00 às 16:00 – CMS)</p>
<p><b>15</b></p> <p><b>10:00 – 12:00 Ginástica</b> (Pavilhão Municipal de Casal de Cambra – Pirlampo Sábio)</p> <p><b>15:00 – 16:30 Ténis</b> (CDM de Sintra, Lourel – CMS)</p> <p><b>15:00 – 16:20 Atividades Aquáticas</b> (Piscina Municipal de Mira Sintra – CMS)</p>	<p><b>16</b></p> <p><b>10:00 – 12:00 Basquetebol</b> (CDM João Carlos Cifuentes - Monte Abraão – CBQ)</p> <p><b>14:30 – 16:30 Patinagem</b> (Pavilhão Desportivo da SR da Várzea de Sintra – SRV Sintra)</p> <p><b>15:00 – 16:45 Atividades Aquáticas*</b> (CDM João Carlos Cifuentes - Monte Abraão – 15:45 às 16:45 / Piscina Municipal de Mira Sintra das 15:45 às 16:45 – CMS)</p>	<p><b>17</b></p> <p><b>10:00 – 12:00 Caminhada em Sintra</b> (Palácio Nacional de Sintra - CMS)</p> <p><b>14:30 – 16:30 Rugby</b> (Portela de Sintra – SU Sintrense)</p> <p><b>15:00 – 16:30 Atividades Aquáticas*</b> (CDM João Carlos Cifuentes - Monte Abraão – 15:45 às 16:45 – CMS)</p>		

\*As atividades realizam-se nas várias Instalações Desportivas Municipais