



OKUPA

tempos LIVRES

Sintra 2017

RECURSOS MUNICIPAIS

MUSEUS, BIBLIOTECAS E COMPLEXOS DESPORTIVOS

CM-SINTRA.PT
um melhor município



Com o apoio
das Juntas de Freguesia
do Concelho

PROGRAMAÇÃO GLOBAL DOS MUSEUS E BIBLIOTECAS MUNICIPAIS

TODO O ANO

ROTEIROS HISTÓRICOS-CULTURAIS

Roteiro do Centro Histórico de Sintra

Mediante marcação

Local: Exterior

Roteiro Queirosiano

Mediante marcação

Local: Exterior

MÊS DE JUNHO

MU.SA - Museu das Artes de Sintra

Dias 11, 18 e 25 domingo

16h00 - Yoga (destinada ao público em geral).

Local: Sala da Claraboia

17 junho sábado

16h00 - PlasticaMente – proposta direcionada para o público infanto-juvenil, que irá experienciar e desconstruir diversas técnicas de pinturas.

Local: Cave

MÊS DE JULHO

MU.SA - Museu das Artes de Sintra

Dias - 16, 23 e 30 domingo

16h00 - Yoga (destinada ao público em geral).

Local: Jardim

Dias - De 25 a 28 julho

9h30 às 12h30 - Amusa-te nas férias

– Oferta de atividades culturais à comunidade em geral na pausa letiva de Verão – ateliês de expressão plástica, movimento corporal, contos...(Serviço Educativo).

MAT - Museu Anjos Teixeira

Até 28 de julho (terça a sexta feira)

Das 10h00 às 12h00 | 14h00 às 16h00

Estamos de férias...no MAT

Ofertas Educativas para as Férias do Verão, replicando as propostas presentes no Plano de Atividades de 2017.

MAT - Museu Anjos Teixeira

8 julho sábado

Das 15h30 às 17h30 - Sábados no

Museu “Animais 3D” – Realização de um ateliê, através de um portfólio com os animais presentes na exposição permanente.

8 julho sábado

Das 21h30 às 23h30 - Noite Fora do

Museu – visita guiada noturna pelas ruas de Sintra, para conhecer as esculturas dos dois Mestres.

Local: Exterior

PROGRAMAÇÃO GLOBAL DOS MUSEUS E BIBLIOTECAS MUNICIPAIS

MÊS DE JULHO

MASMO - Museu Arqueológico de São Miguel de Odrinhas

Todo o mês

Das 10h00 às 12h00 | 14h00 às 16h00

Visita-descoberta

“O meu objeto favorito” – Após a visita ao museu, os participantes são convidados a escolher uma peça da sua preferência, a desenhá-la e a construir uma narrativa sobre ela.

Oficina Educativa

“Arqueologia nas tuas mãos” – Após a visita às ruínas arqueológicas da Villa Romana de São Miguel de Odrinhas, os jovens são convidados a participar na escavação arqueológica de uma aludida domus romana e a encontrar diversos artefactos – peças cerâmicas, mosaicos, estatuetas...

Oficina Educativa

“Ludus Aetatis” – Os prazeres da juventude: jogos e brinquedos” – Aprender

a brincar! Nesta oficina, pretende-se, através da participação em antigas brincadeiras, encontrar semelhanças e diferenças entre o passado e o presente.

15 julho sábado

Das 21h00, 22h00 e 23h00 - Visita teatralizada | Noite nos Museus

Estamos em plena época romana.

O pater familias saúda os convidados e exorta-os a acompanhar as matronas da sua domus numa visita ritual aos túmulos dos antepassados e aos altares dos deuses. Chamados pelos próprios

nomes, os antigos romanos e suas divindades ganham uma nova vida e tornam-se presentes. As pedras falam!

29 julho sábado

14h30 - Famílias no Museu – Oficina Educativa “Arqueologia nas tuas mãos” – Após a visita às ruínas arqueológicas da Villa Romana de São Miguel de Odrinhas, os jovens são convidados a participar na escavação arqueológica de uma aludida domus romana e a encontrar diversos artefactos – peças cerâmicas, mosaicos, estatuetas...

MFC - Museu Ferreira de Castro

Todo o mês

Das 10h00 às 14h00 - À Descoberta da Floresta + Ateliê: Abordagem aos temas ambiente e cultura: rios, fauna, flora, água, índios...relacionando-os com a obra de Ferreira de Castro “A selva”.

7 julho sexta feira

Das 10h00 às 14h00 - Clube de Leitura
Livro a definir

PROGRAMAÇÃO GLOBAL DOS MUSEUS E BIBLIOTECAS MUNICIPAIS

MÊS DE JULHO

CMLC - Casa Museu Leal da Câmara

Todo o mês

Das 10h00 às 14h00

Somos Saloios – Os participantes vestem-se de saloios, executam uma visita animada, constituem pares e dançam o Bailarico Saloio.

Local: Núcleo dos Saloios

À Descoberta do Tesouro - Através de algumas pistas, procede-se à montagem de dois puzzles com obras da autoria de Leal da Câmara.

Caça ao Tesouro:” Leal da Câmara e a Caricatura” e “Leal da Câmara e a sua Casa na Rinchoa” – Jogo de equipa e orientação.

Todo o ano

Das 10h00 às 14h00

Realização de Visitas Guiadas e Temáticas - “Vida e Obra de Mestre Leal da Câmara”; “Saloios”; “Mobiliário”; “Caricatura” ; “Artes Decorativas”; “I e II Guerras Mundiais”.

Todo o ano

Das 10h00 às 18h00

Apoio ao passatempo **”Geocaching”**.

Local: Jardim

MHNS - Museu de História Natural de Sintra

Todo o mês

Das 10h00 às 14h00

Visita Guiada Temática – A dinâmica da Terra, a diversidade das paisagens geológicas, a tectónica de placas e a teoria da deriva continental.

Visita Guiada Temática – A Leitura da História da Terra, os fósseis e a reconstituição da história da Terra, as grandes etapas da vida na Terra.

Visita Guiada Temática – A Caminhada em África, os primatas e a sua evolução em África. Dos *Australopithecus Afarensis* e *Australopithecus Anamensis* ao *Homo Sapiens*.

15 julho sábado

22h00 - Noite nos Museus

Grupo musical no âmbito do PAMACS – Programa de Apoio ao Movimento Associativo do Concelho de Sintra. (a designar).

BMS - Bibliotecas Municipais de Sintra

Biblioteca Municipal de Sintra

Polo da Tapada das Mercês

Polo de Agualva-Cacém

Polo de Queluz - Biblioteca Municipal Ruy Belo

Todo o mês

Das 10h00 às 14h00

Histórias salgadas - Inspirados pelo verão e em muito do que ele tem de único, para nos dar convidam-se as crianças a ouvir histórias alusivas a esta época.

Histórias salgadas, muito frescas e cheias de surpresa, histórias para ler, ouvir e sonhar...

PROGRAMAÇÃO - SERVIÇOS EDUCATIVOS

TODO O ANO

MU.SA - Museu das Artes de Sintra

Contos – ContArte “Onde os Livros se cruzam com as Obras de Arte”.

Destinatários: Público em Geral e Grupos com NEE*.

PlasticaMente – Oficinas Criativas
Atividades direcionadas para as famílias.

Destinatários: Público em Geral e Grupos com NEE*.

Visitas

Guiadas – Sem atividade associada.

Orientadas – Dinamizadas através de Oficina Educativa.

Destinatários: Público em Geral e Grupos com NEE*.

Oficina Educativa - Pintura X4 – Oficina de Desenho explorando as 4 áreas da pintura (Paisagem, Natureza Morta, Retrato e Abstracionismo).

Destinatários: Todos os Ciclos e Grupos com NEE*.

Oficina Educativa - *EsculturaSaltitantes*
Execução de pequenas esculturas em Jumping Clay

(custo de 3€ por participante).

Destinatários: Pré-Escolar e Todos os Ciclos

***NEE** - Necessidades Educativas Especiais

MFC - Museu Ferreira de Castro

As Aventuras do Zeca – Abordagem à vida e obra de Ferreira de Castro, com elaboração de cadernos de viagem a partir de um micro-roteiro.

Destinatários: Alunos até aos 12 anos

À Descoberta da Floresta – Jogo de descoberta com ateliê plástico de temática ambiental.

Destinatários: Alunos até aos 12 anos

Visitas

A Caixa Mágica – Através de uma Caça ao Tesouro, dá-se a conhecer o percurso vivencial e profissional de Ferreira de Castro.

Destinatários: 1º e 2º ciclos do Ensino Básico

Todo o ano (um sábado por mês)

O Rosto de Ferreira de Castro – Jogo de Pista com construção de Puzzle.

Destinatários: Alunos do 1º e 2º ciclo

Ferreira de Castro, o Museu e a Nossa Família – Práticas de Leitura / Concurso para Famílias.

Destinatários: Famílias

Clube de Leitura do Museu Ferreira de Castro – Versão mensal, às primeiras sextas feiras de cada mês, pelas 18h.

Destinatários: Público em geral

PROGRAMAÇÃO - SERVIÇOS EDUCATIVOS

TODO O ANO

MFC - Museu Ferreira de Castro

Livros para a ilha deserta – Mensal, alternando com o Clube de Leitura: convite a personalidades, não forçosamente escritores, para falarem dos livros da sua vida.

Destinatários: Público em geral

Roteiro Castriano de Sintra – Em articulação com o Agrupamento de Escolas Ferreira de Castro e posterior alargamento à comunidade; edição de brochura, desdobrável e/ou marcador alusivo.

Destinatários: Escolas e Público em geral

Visitas Guiadas

Destinatários: Escolas e Público em geral

MAT - Museu Anjos Teixeira

Iconografia 3D – Ateliê de tridimensionalidade e técnicas de modelação

Destinatários: Todos os Ciclos

Esculturas Estrambólicas – Ateliê de reciclagem com construção de escultura.

Destinatários: Todos os Ciclos

Fantochos Eu... Fantochas Tu... - Da obra escrita ao fantoche, culminando com a conceção de um teatrinho de fantoches.

Destinatários: Pré-escolar e 1º ciclo

Caça aos Animais – Ateliê de expressão plástica, tendo como base um portfólio com os animais presentes na exposição e jardim.

Destinatários: Todos os ciclos

Caras, Carinhas e Carantonhas

Construção de um jogo de expressões e sentimentos, tendo como ponto de partida, algumas peças expostas no museu.

Destinatários: Pré-Escolar e Grupos com NEE*

Composição Gráfica – Ateliê em grupo de desenho e pintura.

Destinatários: Todos os ciclos e grupos com NEE*.

Diário Sensorial – Elaboração de um Diário Gráfico com abordagem direta às salas expositivas.

Destinatários: 3º ciclo

Explorador de Museus – Caça ao Tesouro com direito a Certificado no final da exploração.

Destinatários: Todos os ciclos

Esculturas e Mais Esculturas

Demonstração do processo de execução de uma peça em gesso. Cada participante irá, ainda, pintar uma peça muito especial em gesso...

(custo de 3€ por participante)..

Destinatários: Pré-escolar, 1º ciclo, 2º ciclo e grupos com NEE*.

***NEE** - Necessidades Educativas Especiais

PROGRAMAÇÃO - SERVIÇOS EDUCATIVOS

TODO O ANO

MAT - Museu Anjos Teixeira

Visitas Guiadas

Destinatários: Escolas e Público em geral

CMLC - Casa – Museu Leal da Câmara

Somos Saloios - Esta atividade tem lugar no Núcleo dos Saloios, onde se exibem peças de temática salaio de Leal da Câmara. Os participantes vestem-se de saloios e, de seguida, executam uma visita animada pelas obras de Leal da Câmara. No final, constituem-se pares e dança-se o Bailarico Saloio

Destinatários: Pré-Escolar, 1.º e 2.º Ciclos, Público Sénior e Público em Geral

À Descoberta do Tesouro

Os participantes iniciam a sua aventura com algumas pistas que os irão guiar até à etapa final, onde os espera a montagem de dois puzzles com obras da autoria de Leal da Câmara

Destinatários: 1.º e 2.º Ciclos.

Caça ao Tesouro: 'Leal da Câmara e a Caricatura' e 'Leal da Câmara e a sua Casa na Rinchoa' - Após a abordagem a alguns dados relevantes da vida e obra do Mestre Leal da Câmara, os participantes são divididos em equipas e orientados por um mapa e algumas pistas, desvendam um jogo, que se constitui numa Caça ao Tesouro.

Destinatários: 2.º e 3.º Ciclos, Público Sénior e Público em Geral

Peddy Paper no Jardim – Jogo de Orientação com recurso a mapas com adivinhas, perguntas, jogos e desafios em atividades de grupo.

Destinatários: 1º e 2º Ciclos e Público em Geral

MHNS - Museu de História Natural de Sintra

Visitas Guiadas à exposição permanente

Destinatários: Grupos escolares, público sénior e público em geral

Visitas Guiadas a exposições temporárias (Consultar o Museu para saber quais as exposições patentes).

Destinatários: Grupos escolares, público sénior e público em geral

Ateliês de Desenho e Pintura

Destinatários: Grupos escolares, público sénior e público em geral

3º Período escolar

Visitas Temáticas:

3 - A Caminhada em África - Os primatas e a sua evolução em África. Dos *Australopithecus Afarensis* e *Australopithecus Anamensis* ao *Homo Sapiens*.

Destinatários: Grupos escolares, público sénior e público em geral.

OFICINAS LÚDICO - TECNOLÓGICAS DE DRONES | Associação – CIAPA Centro Aeroespacial

Dinamização de oficinas lúdico-pedagógicas em que as crianças e jovens possam desenhar (modulação 3D), montar/construção, programar (TIC) e fazer voar/pilotar um DRONE.

As oficinas carecem de marcação através do seguinte contacto: ciapa.education@gmail.com
Telemóvel: 91 785 88 14

CONTACTOS

Roteiros Histórico - Culturais

dcul.roteiros@cm-sintra.pt
Telf.: 219 238 828

MHNS - Museu de História Natural de Sintra

dcul.museu.hnatural@cm-sintra.pt
Telf.: 219 238 563

MU.SA – Museu das Artes de Sintra

dcul.servico.educativo@cm-sintra.pt
Telf.: 219 236 106

MAT - Museu Anjos Teixeira

dcul.museu.ateixeira@cm-sintra.pt
Telf.: 219 238 827

MASMO - Museu Arquelógico de São Miguel de Odrinhas

dcul.masmo.divulgacao@cm-sintra.pt
Telf.: 219 609 520

MFC - Museu Ferreira de Castro

dcul.museu.fcastro@cm-sintra.pt
Telf.: 219 238 828

CMLC - Casa - Museu Leal da Câmara

dcul.museu.lcamara@cm-sintra.pt
Telf.: 19 238 841

BMS - Biblioteca Municipal de Sintra

dcul.bms.sintra@cm-sintra.pt
Telf.: 219 236 171

Polo da Tapada das Mercês

dcul.bms.merces@cm-sintra.pt
Telf.: 219 207 218

Polo de Aqualva-Cacém

dcul.bms.cacem@cm-sintra.pt
Telf.: 214 328 039

Polo de Queluz

Biblioteca Municipal Ruy Belo
dcul.bms.queluz@cm-sintra.pt
Telf.: 214 340 310

OFICINAS LÚDICO - TECNOLÓGICAS

DE DRONES | Associação – CIAPA Centro Aeroespacial

Rua Almada Negreiros, 18C, Tapada das Mercês
2725-533 Mem Martins
ciapa.education@gmail.com
Telemóvel: 91 785 88 14

COMPLEXOS DESPORTIVOS - PISCINAS MUNICIPAIS

COMPLEXO DESPORTIVO MUNICIPAL DE FITARES					
Dia da Semana	Período	Horários Disponíveis	Número de Pistas Disponíveis	Tanque	Monitores Disponíveis
2ª Feira	de 19 a 30 de Junho (19 e 26)	9:00 - 10:00	2	1	
		14:00 - 15:30	2	1	
	de 3 a 31 de Julho (3, 10, 17, 24 e 31)	9:00 - 12:00	1	1	
		14:30 - 16:00	4		1
3ª Feira	de 19 a 30 de Junho (20 e 27)	10:30 - 12:00	1		1
		14:00 - 15:30	3		
	de 3 a 31 de Julho (4, 11, 18 e 25)	9:00 - 10:30	1	1	
		10:30 - 12:00	3	1	2
		14:30 - 17:00	3	1	2
4ª Feira	de 19 a 30 de Junho (21 e 28)	9:00 - 10:30	2		
		10:30 - 12:00	3		2
		14:30 - 16:30	2		1
	de 3 a 31 de Julho (5, 12, 19 e 26)	9:00 - 10:30	2		
		10:30 - 12:00	3		2
		14:30 - 16:30	3	1	2
5ª Feira	de 19 a 30 de Junho (22)	10:30 - 12:00	1		1
		14:00 - 16:30	3		
	de 3 a 31 de Julho (6, 13, 20 e 27)	9:00 - 10:30	1	1	
		10:30 - 12:00	3	1	2
		14:00 - 17:00	3	1	2
6ª Feira	de 19 a 30 de Junho (23 e 30)	9:30 - 12:00	2		0
		14:30 - 16:00	2		1
	de 3 a 31 de Julho (7, 14, 21 e 28)	9:30 - 10:30	2	1	
		10:30 - 12:00	2	1	2
		14:00 - 17:00	3	1	2

COMPLEXOS DESPORTIVOS - PISCINAS MUNICIPAIS

COMPLEXO DESPORTIVO MUNICIPAL DE MIRA-SINTRA							
Dia da Semana	Período	Horários Disponíveis	Número de Pistas Disponíveis	Tanque	Monitores Disponíveis	Observações	
2ª Feira	de 19 a 30 de Junho (19 e 26)	9:40 - 10:20	4				
		10:20 - 11:00	4				
		11:00 - 11:40	4				
		13:00 - 13:40	4				
		13:40 - 14:20	4				
		14:20 - 15:00	4				
		15:00 - 15:40	4		2		
	15:40 - 16:20	4		2			
	de 3 a 31 de Julho (3, 10, 17, 24 e 31)	9:40 - 10:20	4				
		10:20 - 11:00	4				
		11:00 - 11:40	4				
		13:00 - 13:40	4				
		13:40 - 14:20	4				
		14:20 - 15:00	4				
15:00 - 15:40		4			2		
15:40 - 16:20	4			2			
16:20 - 17:00	4			2			
3ª Feira	de 19 a 30 de Junho (20 e 27)	10:20 - 11:00	4		1		
		13:00 - 13:40	4		1		
		13:40 - 14:20	4		1	Disponível entre as 13h20-14h00 e 14h00-14h40	
		14:20 - 15:00	4		1		
		16:20 - 17:00	4		3		
	de 3 a 31 de Julho (4, 11, 18 e 25)	10:20 - 11:00	4			1	
		13:00 - 13:40	4			1	Disponível entre as 13h20-14h00 e 14h00-14h40
		13:40 - 14:20	4			1	
		14:20 - 15:00	4			1	
		15:40 - 16:20	4			3	
16:20 - 17:00	4			3			
4ª Feira	de 19 a 30 de Junho (21 e 28)	9:40 - 10:20	3		1		
		10:20 - 11:00	4		1		
		11:00 - 11:40	3		1		
		13:40 - 14:20	2		1		
		14:20 - 15:00	2		1		
		15:40 - 16:20	4		3		
	de 3 a 31 de Julho (5, 12, 19 e 26)	9:40 - 10:20	3			1	
		10:20 - 11:00	4			1	
		11:00 - 11:40	3			1	
		13:40 - 14:20	2			1	
		14:20 - 15:00	2			1	
		15:40 - 16:20	4			3	

COMPLEXOS DESPORTIVOS – PISCINAS MUNICIPAIS

5ª Feira	de 19 a 30 de Junho (22)	10:20 - 11:00	3			
		13:00 - 13:40	4			1
		13:40 - 14:20	4			1
		14:20 - 15:00	4			1
		16:20 - 17:00	4			3
	de 3 a 31 de Julho (6, 13, 20 e 27)	10:20 - 11:00	3			
		11:00 - 11:40	4			1
		13:00 - 13:40	4			1
		13:40 - 14:20	4			1
		14:20 - 15:00	4			1
		16:20 - 17:00	4			3
6ª Feira	de 19 a 30 de Junho (23 e 30)	9:40 - 10:20	4			1
		10:20 - 11:00	2			
		11:00 - 11:40	4			1
		13:00 - 13:40	4			1
		13:40 - 14:20	4			1
		14:20 - 15:00	4			1
		15:00 - 15:40	4			3
		15:40 - 16:20	4			3
	de 3 a 31 de Julho (7, 14, 21 e 28)	9:40 - 10:20	4			1
		10:20 - 11:00	4			1
		11:00 - 11:40	4			1
		13:00 - 13:40	4			1
		13:40 - 14:20	4			1
		14:20 - 15:00	4			1
		15:00 - 15:40	4			3
		15:40 - 16:20	4			3

COMPLEXOS DESPORTIVOS – PISCINAS MUNICIPAIS

COMPLEXO DESPORTIVO MUNICIPAL DE MONTE ABRAÃO					
Dia da Semana	Período	Horários Disponíveis	Número de Pistas Disponíveis	Tanque	Monitores Disponíveis
2ª Feira	de 19 a 30 de Junho (19 e 26)	8:00 - 16:00	1		
		15:00 - 15:40	1		1
	de 3 a 31 de Julho (3, 10, 17, 24 e 31)	8:00 - 16:00	1		
		15:00 - 15:40	1		1
3ª Feira	de 19 a 30 de Junho (20 e 27)	9:30 - 11:20	1		
		9:30 - 11:20	1		1
		13:20 - 16:00	1		
		15:00 - 15:40	1		1
	de 3 a 31 de Julho (4, 11, 18 e 25)	9:30 - 11:20	1		
		9:30 - 11:20	1		1
		13:20 - 16:00	1		
		15:00 - 15:40	1		1
4ª Feira	de 19 a 30 de Junho (21 e 28)	9:30 - 11:20	1		
		9:30 - 11:20	1		1
		13:20 - 16:00	1		
		15:00 - 15:40	1		1
	de 3 a 31 de Julho (5, 12, 19 e 26)				
5ª Feira	de 19 a 30 de Junho (22)	9:30 - 11:20	1		
		9:30 - 11:20	1		1
		13:20 - 16:00	1		
	de 3 a 31 de Julho (6, 13, 20 e 27)				
6ª Feira	de 19 a 30 de Junho (23 e 30)	9:30 - 11:20	1		
		9:30 - 11:20	1		1
		13:20 - 16:00	1		
		15:00 - 15:40	1		1
	de 3 a 31 de Julho (7, 14, 21 e 28)				

COMPLEXOS DESPORTIVOS - PISCINAS MUNICIPAIS

COMPLEXO DESPORTIVO MUNICIPAL DE OURESSA							
Dia da Semana	Período	Horários Disponíveis	Número de Pistas Disponíveis	Tanque	Monitores Disponíveis	Observações	
2ª Feira	de 19 a 30 de Junho (19 e 26)	8:00 - 9:00		1		Nos dias 13 e 20 o tanque não poderá ser utilizado entre as 11:00 e as 12:00	
		9:00 - 12:00	2	1			
		13:30 - 17:00	4	1			
	de 3 a 31 de Julho (3, 10, 17, 24 e 31)	8:00 - 9:00		1			
		9:00 - 12:00	2	1			
		13:30 - 17:00	4	1			
3ª Feira	de 19 a 30 de Junho (20 e 27)	9:00 - 12:00	2			exceto dia 14	
		13:30 - 17:00	3				
		14:40 - 17:00	0:00		1		
	de 3 a 31 de Julho (4, 11, 18 e 25)	9:00 - 12:00	2			exceto dia 5	
		13:30 - 17:00	3				
		14:40 - 17:00	2		1		
4ª Feira	de 19 a 30 de Junho (21 e 28)	8:00 - 9:00		1			
		9:00 - 10:00	2	1			
		13:30 - 15:30	3	1			
		15:30 - 17:00	3				
		14:40 - 17:00	1		1		
	de 3 a 31 de Julho (5, 12, 19 e 26)	8:00 - 9:00		1	1		
		9:00 - 10:00	2	1			
		11:00 - 12:00	2	1			
		13:30 - 15:30	3	1			
		15:30 - 17:00	3				
		14:40 - 17:00	1		1	1	
		14:40 - 17:00	1		1	1	
5ª Feira	de 19 a 30 de Junho (22)	9:00 - 12:00	2			exceto dia 16	
		13:30 - 17:00	3				
		14:40 - 17:00	1	1	1		
	de 3 a 31 de Julho (6, 13, 20 e 27)	9:00 - 12:00	2			exceto dia 14	
		13:30 - 17:00	3				
		14:40 - 17:00	1	1	1		
6ª Feira	de 19 a 30 de Junho (23 e 30)	8:00 - 10:00		1			
		9:00 - 10:00	2	1			
		10:00 - 12:00	1				
		11:00 - 12:00		1			
		13:30 - 17:00	3				
	de 3 a 31 de Julho (7, 14, 21 e 28)	14:40 - 17:00	2		1	1	
		8:00 - 10:00		1	1		
		9:00 - 10:00	2	1	1		
		10:00 - 12:00	2	1			
		11:00 - 12:00	1	1			
		13:30 - 17:00	3				
14:40 - 17:00	2		1	1			

CONTACTOS

Complexo Desportivo Municipal FITARES

Rua do Clube - Fitares
2635-453 Rio de Mouro
Telf.: 210 480 680
Fax.: 210 480 689

Complexo Desportivo Municipal MIRA SINTRA

Rua S. Francisco de Assis – 431 D
2735-411 Mira Sintra
Telf.: 219 129440
Fax.: 219 129449

Complexo Desportivo Municipal JOÃO CARLOS CIFUENTES MONTE ABRAÃO

Avenida General Humberto Delgado,
Monte Abraão
2745-280 Queluz
Telf. | Fax.: 214 387 590

Complexo Desportivo Municipal OURESSA

Av. Almirante Gago Coutinho n.º 58 a 60
2725-320 Mem Martins
Telf.: 219 225 200