

Data	Dia da Semana	Temática	Local	Horário	Evento	Descrição do evento	Dinamizador
30/set	Segunda-Feira		Bairro do Viso	16h00 - 18h00	Desporto no Bairro - Street Basket	Aula Gratuita de street basket nos bairros da cidade	Ágora + Aroso
23/set	Segunda-Feira		Parque Desportivo de Ramalde	17h30 - 19h30	Aula de skate - Skate Park de Ramalde	Aula de Skate Gratuita aberta a todos os interessados com mais de 6 anos e orientadas por professores certificados.	Ágora
24/set	Terça-Feira	#BeActive Sénior	Piscina Engenheiro Armando Pimentel	11h30 - 12h30	Saudável-mente	Programa dedicado a maiores de 60 anos, com atividades físicas que fortalecem o corpo e a mente.	Ágora
24/set	Terça-Feira	#BeActive Sénior	Piscina da Constituição	16h15 - 17h45	Karaté Suave	Aula de karaté suave destinado a maiores de 60 anos	Ágora + Prof. Amadeu Rocha
25/set	Quarta-Feira	#BeActive Work	Jardim Serviços Centrais Ágora	Final da Manhã (duração 30 minutos)	Aula de atividade física no trabalho	Aula de atividade física (alongamentos e mobilidade) dinamizada por um professor das piscinas no jardim dos serviços centrais + Online	Ágora
26/set	Quinta-Feira	#BeActive Desporto Inclusivo	Parque Desportivo de Ramalde	17h30 - 19h30	Aula de skate - Skate Park de Ramalde	Aula de Skate Gratuita aberta a todos os interessados com mais de 6 anos e orientadas por professores certificados.	Ágora
28/set	Quinta-Feira	#BeActive Desporto Inclusivo	Bairro do Lagarteiro, Bairro da Pasteleira, Bairro da Fonte da Moura, Bairro de Contumil	14h30 - 17h00	Desporto no Bairro - Breaking	Aula Gratuita de breaking nos 4 bairros da cidade	Ágora + MXM
26/set	Quinta-Feira	#BeActive Desporto Inclusivo	Bairro da Pasteleira	16h00 - 18h00	Desporto no Bairro - Street Basket	Aula Gratuita de street basket nos bairros da cidade	Ágora + União Académica António Aroso
26/set	Quinta-Feira	#BeActive Desporto Inclusivo	Parque da Cidade	17h00 - 19h00	Caminhada "Com Sentido"	Caminhada inclusiva para pessoas cegas e com baixa visão	Ágora + Sexto Sentido
26/set	Quinta-Feira	#BeActive Desporto Inclusivo	Escolas do Município do Porto - Escola EB1 Fernão Magalhães, EB1J Bom Sucesso, Escola Básica S. João de Deus	15h30 - 17h30	Atividades de Desporto Adaptado nas escolas	Desenvolvimento em algumas escolas do município de atividades de desporto adaptado	Ágora + ADADA
27/set	Sexta-Feira	#BeActive Crianças e Jovens	Escolas do Município do Porto - Escola Básica S. Miguel de Nevogilde, Escola Básica do 1º CEB das Antas, Escola Básica do 1º CEB da Torrinhã	15h30 - 17h30	Aulas de multidesportos nas Escolas - Hoquei em Campo, Judo e Esgrima	Realizar uma aula de um desporto diferente nas várias escolas do município na hora indicada para as AECs	Ágora + GD Viso + AD Judo Force + Prof. Filipe Melo
27/set	Sexta-Feira	#BeActive Crianças e Jovens	Bairro da Pasteleira	16h00 - 18h00	Desporto no Bairro - Street Basket	Aula Gratuita de street basket nos bairros da cidade	Ágora + União Académica António Aroso
28/set	Sábado	#BeActive Famílias Ativas	Jardins Palácio de Cristal, Parque Oriental, Parque da Pasteleira, Parque do Covelo	09h00 - 12h	Dias com Energia	Programa Municipal de Desporto, composto por atividades desportivas desenvolvidas em parques municipais.	Ágora
28/set	Sábado	#BeActive Famílias Ativas	Jardim do Calém, Parque do Covelo, Parque de São Roque	10h00 - 11h00	Porto.Comvida	Programa desportivo, composto por aulas gratuitas de calistenia ou ativação geral nos espaços de streetworkout da cidade.	Ágora
28/set	Sábado	#BeActive Famílias Ativas	Parque Desportivo de Ramalde	10h00 - 12h00	Aula de skate - Skate Park de Ramalde	Aula de Skate Gratuita aberta a todos os interessados com mais de 6 anos e orientadas por professores certificados.	Ágora
28/set	Sábado	#BeActive Famílias Ativas	Bairro do Viso / Ramalde do Meio / Bairro Agra do Amial	10h00 - 12h00 / 11h30 - 13h30	Desporto no Bairro - Street Basket e Skate	Aula Gratuita de street basket e skate nos bairros da cidade	Ágora + União Académica António Aroso + Académico FC
28/set	Sábado	#BeActive By Night	Piscina da Constituição	20h00 - 21h00	Mega Aula Hidro By Night	Aula aberta de hidroginástica à noite com luzes neon	Ágora + IPDJ
28/set	Sábado	#BeActive Famílias Ativas	Av. Dos Aliados	10h00 - 11h30	Porto Saudável	Caminhada orientada por profissionais de exercício físico pelas ruas do Porto	Ágora + RUNPORTO
29/set	Domingo	#BeActive Outdoor Lazer Ativo	Parque da Cidade	09h30 - 12h	Dias com Energia	Programa Municipal de Desporto, composto por atividades desportivas desenvolvidas em parques municipais.	Ágora
29/set	Domingo	#BeActive Outdoor Lazer Ativo	Parque Oriental	10h00 - 11h00	Domingos em Forma	Programa de caminhadas e exercícios organizados e monitorizados por profissionais de educação física, com o apoio de técnicos de saúde	Ágora
29/set	Domingo	#BeActive Outdoor Lazer Ativo	Parque Desportivo de Ramalde	10h00 - 12h00	Aula de skate - Skate Park de Ramalde	Aula de Skate Gratuita aberta a todos os interessados com mais de 6 anos e orientadas por professores certificados.	Ágora
30/set	Segunda-Feira		Parque Desportivo de Ramalde	17h30 - 19h30	Aula de skate - Skate Park de Ramalde	Aula de Skate Gratuita aberta a todos os interessados com mais de 6 anos e orientadas por professores certificados.	Ágora
30/set	Segunda-Feira		Bairro do Viso	16h00 - 18h00	Desporto no Bairro - Street Basket	Aula Gratuita de street basket nos bairros da cidade	Ágora + Aroso