

PALCO

| | |
|-------|--|
| 10h30 | Movimento é Vida (Mafrativa) |
| 11h00 | Karaté (Núcleo de Karaté da Ericeira) |
| 11h30 | Danças Latinas (Mafrativa) |
| 12h00 | Power Fit (Mafrativa) |
| 12h30 | Hip Hop (Mafrativa) |
| 14h30 | Halterofilismo e Crossfit (Crossfit Boarland) |
| 15h00 | Zumba (Mafrativa) |
| 15h30 | Capoeira (Associação de Moradores de Ribamar) |
| 16h00 | Pilates (Mafrativa) |
| 16h30 | Aikido (Centro Associativo da Carvoeira) |
| 17h00 | Yoga (Mafrativa) |

JUNTA-TE A NÓS
OUTUBRO 2024



DIA
19

OUTUBRO 2024

Modalidades no Parque

Desportos de raquetes

| | |
|----------------------|--|
| Padel | My Padel Center |
| Ténis | Mafrativa (10h às 13h e 14h30 às 17h30) |
| Ténis de mesa | Clube Academia de Mafra - Future Spin |

Desportos de combate

| | |
|-----------------|--|
| Aikido | Centro Associativo da Carvoeira |
| Boxe | Clube de Boxe da Ericeira (10h às 13h) |
| Capoeira | Associação de Moradores de Ribamar |
| Esgrima | Esgrima Lusitana |
| Judo | Grupo Recreativo Gonçalvinhense |
| Karaté | Núcleo de Karaté da Ericeira |
| Kendo | Escola de Kendo do Oeste |

Desportos coletivos

| | |
|-------------------------|---|
| Andebol | Clube Desportivo de Mafra |
| Boccia | APERCIM |
| Futebol | Atlético Clube da Malveira |
| | Clube de Futebol do Jerumelo |
| | Clube Desportivo da Venda do Pinheiro |
| | Clube Desportivo de Mafra |
| Futsal | Associação Cultural e Desportiva do Milharado |
| | Clube Desportivo de Mafra |
| Hóquei em Patins | Clube Desportivo de Mafra (10h às 12h) |
| Voleibol | Mafrativa (10h às 13h e 14h30 às 17h30) |

Modalidades no Parque

Desportos individuais

| | |
|----------------------|---|
| Aquatlo | Mafrativa (14h30 às 18h) |
| Atletismo | Clube Desportivo da Venda do Pinheiro |
| | Associação Amigos Atletismo de Mafra |
| BTT | Clube Mafra BTT |
| Aventura | Cova da Baleia |
| Crosstraining | Crossfit Boarland |
| Ginástica | Mafrativa (10h às 11h30) |
| | Associação de Moradores de Ribamar (11h30 às 13h) |

Desportos individuais

| | |
|------------------------------|---------------------------------------|
| Halterofilismo | Crossfit Boarland |
| | Mafrativa (10h-13h) |
| Skate | Circuito Dakine Bowl Attack (13h-18h) |
| | APERCIM |
| Tandembike e Triciclo | APERCIM |
| Triatlo | Clube Desportivo da Venda do Pinheiro |

Aulas de grupo

**Danças Latinas | Hip Hop Pilates | Zumba
Yoga | Power Fit | Ginástica Sénior (MEV)**

Mafrativa