

Cuide da sua Saúde | locais

Dia 4 abril | sexta-feira

- 11h00 - 18h00 Rastreios | HESE EPE | ACES | ESESJD
Índice de Massa Corporal (IMC) e Hipertensão Arterial | Praça do Giraldo
Diabetes e Dislipidémias (Colesterol/ Triglicéridos e Glicémia) | Praça do Sertório
- 14h00 - 17h00 Rastreo Pulmonar | HESE EPE | Praça 1º de Maio (junto à Igreja S. Francisco)
- 14h00 - 18h00 Suporte Básico de Vida | ESESJD | Praça do Giraldo (junto ao Café Arcada)
- 14h30 Ação de Sensibilização | Por um estilo de vida saudável | HESE EPE | ACES | EPRAL
Salão Nobre dos Paços do Concelho | CM Évora
- 15h00 - 18h00 Ação de Sensibilização e Promoção da Dádiva de Sangue | HESE EPE |
Praça do Giraldo
- 17h00 Tertúlia | Cantigas de Prevenção e Alguns Dizeres | ARSA | IPDJ | Soc. Harmonia
Eborensis
- 18h30 Ação de Informação | À sua Saúde: o fórum e a sua ação sobre o álcool | IPDJ |
ARSA | Soc. Harmonia Eborensis

Dia 5 abril | sábado

- 9h00 - 12h00 Rastreios | ACES | ESESJD
Índice de Massa Corporal (IMC) e Hipertensão Arterial | Praça do Giraldo
Diabetes e Dislipidémias (Colesterol/ Triglicéridos e Glicémia) | Praça do Sertório
- 9h00 - 12h00 VMER | HESE EPE | Praça do Sertório

Participação aberta ao Público em todas as atividades da saúde

Restaurantes Aderentes | Menu Desafio Saúde

Mr. Pickwick
Docas Gourmet
Os Manuéis
Piparoza
Medieval
Café Alentejo
A Muralha
Mc Donalds

www.cm-evora.pt

Outras atividades | locais

Dia 4 abril | sexta-feira

- 08h30 Prevenção Rodoviária - 2º ciclo | Agrupamento nº 4 | EB C. Vilalva
- 09h00 Danças de Salão | Agrupamento nº 3 | Escola Severim de Faria
- 09h00 Circuito de desafios desportivos | Agrupamento nº 3 | Escola Severim de Faria
- 09h00 Tag Rugby - Alunos 2º, 3º Ciclos e Secundário | Agrupamento nº 2 | ESGP
- 09h00 Zumba Kids (EB Baceolo) | Agrupamento nº 4 | Rossio de São Brás
- 09h30 Passeio BTT a Valverde (Comunidade escolar) | Agrupamento nº 4 | ESAG
- 10h00 Passeio de bicicleta (JI e EB Graça do Divor 1º ciclo) | Agrupamento nº 4 | Ecopista
- 10h00 Os ovos da Páscoa e o Exercício Físico (JI e EB S. MM) | Agrupamento nº 4 |
EB S. Miguel Machede
- 10h00 Zumba / Localizada | Agrupamento nº 4 | EB C. Vilalva
- 10h15 Cores em movimento | Agrupamento nº 1 | EB Manuel Ferreira Patrício
- 11h00 Demonstração de defesa pessoal - 2º ciclo | Agrupamento nº 4 | EB C. Vilalva
- 11h30 Demonstração de defesa pessoal - 3º ciclo | Agrupamento nº 4 | EB C. Vilalva
- 12h00 Palestra sobre Bulling com convidado Bruno Marriço - 5º ano | Agrupamento nº 4 |
EB C. Vilalva
- 12h30 Menu Saudável | Agrupamento nº 2 | ESGP
- 12h40 Aula Desafio | Universidade Évora | Edifício Verney
- 12h40 Aula Desafio | Universidade Évora | Edifício Espírito Santo
- 14h00 Aula Desafio | Hospital Espírito Santo de Évora - HESE EPE
- 14h30 Oficina de Corpo e Movimento | IPDJ
- 14h30 Aula Desafio | Universidade Évora | CM Évora/ Pátio Salema (Pátio Exterior)
- 14h30 Aula Desafio | Universidade Évora | Segurança Social (Edifício Chafariz Del Rey)
- 14h30 Aula Desafio | Universidade Évora | Escola de Enfermagem
- 15h00 Workshop de Primeiros Socorros | Agrupamento nº 4 | EB C. Vilalva
- 15h20 Aula Desafio | Universidade Évora | CM Évora/ Edifício Rua Machede
- 15h30 Aula Desafio | Universidade Évora | CM Évora/ PITÉ (Pátio Exterior)
- 16h00 Aula Desafio | Universidade Évora | CM Évora/ Passos Concelho (Entrada)
- 16h00 Aula Desafio | Universidade Évora | ARSA-Jardim do Paraíso
- 16h30 Aula Desafio | Ritmus/ ACES/DGESTE/ Segurança Social
- 16h30 Aula Desafio | Universidade de Évora | IPDJ
- 16h30 Aula Desafio | Universidade de Évora | ARS - Praça Joaquim António de Aguiar
- 16h45 Aula de Pilates / Jogo de Futebol - Pais e Filhos | Agrupamento nº 4 | EB C. Vilalva
- 17h30 Lanche Saudável Partilhado (Comunidade escolar) | Agrupamento nº 4 | EB C. Vilalva
- 18h00 Rugby (14-17 anos) | CRE | Campo de Jogos do GDR Canaviais
- 18h00 Street Dance (12-15 anos) | Associação qualquer um dança | Evoragym
- 18h00 Andebol (13-15 anos) | Évora Andebol Clube | ESGP
- 18h00 Basquetebol (13-15 anos) | GDR da Escola André Resende | Escola André Resende
- 22h30 Aula Desafio | Ginásio ÉvoraGym | Continente

Dia 5 abril | sábado

- 12h00 Flash Mob | Companhia Dança Triana | Continente
- 14h00 Aula Desafio | Ginásio Physical Workout | MC Donalds

Participação aberta ao Público

www.cm-evora.pt

4-5 abril de 2014

24h DESAFIO PELA SAÚDE
DESAFIO POR LA SALUD

MÉRIDA ÉVORA

12:00 h del 04/04 a 12:00 h del 05/04

facebook.com/desafioporasalud @desafioporasalud

Programa

Rastreios e
Atividade física

Piscinas
Praça do Giraldo
Arena d'Évora
Praça 1º de maio
Praça do Sertório

inscreva-se, leve um alimento e receba uma t-shirt

www.cm-evora.pt
PROVE o Menu Desafio Saúde nos
Restaurantes Aderentes



Arena d'Évora

Dia 4 abril | sexta-feira

- 09h00 Torneio Futsal | Epral/ CM Évora
- 11h00 Início 24 horas a Dançar | Companhia Dança Triana
- 11h30 Atividade Muay Thai | Epral/ Muay Thai
- 12h00 Mega Aula Zumba | CM Évora/ Epral/ Ritmus
- 12h00 Início 24 horas Gerador Humano | Centro Unesco – Aldeia da Ciência
- 14h30 Atividades do projeto inclusão em movimento | CM Évora/ APPACDM/ APCE/ Cercidiana/ ARASS/ Universidade de Évora
- 14h30 Abertura da pista Saltos Trampolim | Universidade de Évora
- 14h30 Circuito de Bicicleta | Os Pedaleiras
- 16h00 Atividade do Projeto Inclusão em Movimento | AEC-O Jogo Boccia | CM Évora/ APCE/ Agrupamento de Escolas da André Resende
- 17h30 Atividade Patinagem | GDR Canaviais-Patinagem Artística
- 18h30 Patinagem para Todos | Secção Patinagem Artística GD Diana/ Programa Jogar+/ CM Évora
- 20h00 Desafio Escolas Futebol | Everybody, Geraldinhos, Salesianos, Torregela Futsal, Geração Benfica – GD Stº António
- 21h00 II Challenger Desafio pela Saúde - Prova de Cycling | CM Évora
- 22h30 Desafio Basquetebol 12 Horas | Associação de Basquetebol Alentejo

Dia 5 de abril | sábado

- 00h30 Aula para Todos | Ginásio Everybody
- 01h00 Aula Para Todos | Ginásio Samurai
- 01h30 12 Horas de Basquetebol | Concurso Lançamento Livre | Associação de Basquetebol do Alentejo
- 01h30 Aula para todos | Ginásio ÉvoraGym
- 02h00 12 Horas de Basquetebol - Jogos | Associação de Basquetebol do Alentejo
- 03h00 Aula Para Todos | Ginásio Everybody
- 03h30 12 Horas de Basquetebol | Concurso Lançamento 3 pontos | Associação de Basquetebol do Alentejo
- 04h00 12 Horas de Basquetebol | Jogos Campo Inteiro | Associação de Basquetebol do Alentejo
- 05h30 Aula Para Todos | Ginásio Everybody
- 06h00 12 Horas de Basquetebol | Prova Skills | Associação de Basquetebol do Alentejo
- 06h30 12 Horas de Basquetebol | Jogos | Associação de Basquetebol do Alentejo
- 08h30 Passeio BTT | Os Pedaleiras/ CM Évora/ Coração Delta
- 09h00 Encontro de Badminton | CM Évora/ Clube Badminton Évora
- 10h00 Corrida de Obstáculos | Ginásio Ritmus/CM Évora/ Coração Delta
- 11h00 Encontro de Andebol Jogar+ | CM Évora/ Évora Andebol Clube
- 12h30 Patinagem Artística | GDR Canaviais-Patinagem Artística
- 14h30 Encontro Basquetebol | Programa Jogar+ | Associação Basquetebol Alentejo/ CM Évora

Participação aberta ao Público

www.cm-evora.pt

Praça do Giraldo

Dia 4 abril | sexta-feira

- 11h45 “DESAFIO PELA SAÚDE”- Cerimónia de Abertura em Mérida
- 12h00 Coreografia dia do Desafio | Agrupamento Escolas nº3 – Santa Clara
- 12h15 Mega Aula Fitness | Ginásio ÉvoraGYM
- 15h00 BabyGYM | CM Évora
- 16h00 Visita a Évora | Templo Romano, Museu de Évora, Biblioteca, Praça do Giraldo | CM Évora
- 16h00 JuniorGYM | CM Évora/ Escola Chafariz D'el Rey
- 19h00 Ginástica | Clube Ginástica de Évora
- 19h30 Programa Jogar + Ginástica | CM Évora/ Associação 4ª Dimensão
- 20h00 Mega Aula Challenger Desafio Pela Saúde | CM Évora /ESAG
- 20h00 II Challenger Desafio pela Saúde | Início das atividades – aula de aeróbica | CM ÉVORA
- 20h30 Salesianos Fundação Salesianos
- 21h00 Caminhada pelo Centro Histórico: Évora, Património Cultural da Humanidade, porquê? | Ponto de Encontro: Praça de Giraldo, em frente ao Turismo | CM Évora
- 22h00 Atividade Dança | Escola de Dança Amélia Mendoza | IPDJ
- 22h30 Atividade Dança | Companhia Dança Triana
- 23h00 Atividade Dança | Escola Dança 5ª Attitude
- 23h30 Atividade Dança | Associação Qualquer um Dança

Dia 5 de Abril | sábado

- 03h00 II Challenger Desafio Pela Saúde | Prova Corrida e Orientação | CM Évora
- 09h00 Mega Aula Aquecimento | Ginásio Everybody
- 09h15 Caminhada pela Saúde | CM Évora/ Clube de Caminheiros Évora/ Coração Delta
- 11h30 Chegada da Caminhada/ Corrida/Passeio CM Évora/ Ginásio Ritmus/ Os Pedaleiras/ Grupo Caminheiros Évora/ Coração Delta
- 11h45 Desafio Surpresa | CM Évora
- 11h50 Encerramento do Challenger Desafio Pela Saúde – Demonstração de Artes Marciais Jiu Jitsu
- 11h50 Filarmónica Liberalitas Julia
- 12h00 “DESAFIO PELA SAÚDE”- Cerimónia de Encerramento em Évora

Participação aberta ao Público

No fim-de-semana de **4 a 6 de abril** os cidadãos portugueses que visitarem a antiga Emerita Augusta (Mérida) terão **acesso gratuito** ao Museu Nacional de Arte Romana bastando para tal fazer prova da sua nacionalidade através do Cartão de Cidadão.

O cidadão espanhol por sua vez entre as **12h00 de sexta-feira** e as **12h00 de sábado** poderão usufruir de **entrada gratuita** no Museu de Évora e na Sé Catedral.

www.cm-evora.pt

Piscinas de Évora

Dia 4 abril | sexta-feira

- 11H45 AEC – Escola EB1 do B.º da Comenda | CM ÉVORA
- 12h00 Canoagem e Kayaks | ESAG / Ag. Escolas nº 4
- 12h00 Semana olímpica – Prova de Duetlo | GDSCA | ESAG / Ag. Escolas nº 4
- 12h25 Aula – Liga Portuguesa Contra Cancro | Liga Portuguesa Contra Cancro
- 13h00 Utilização Livre | CM Évora
- 14h45 EMEA – Aula de Hidroginástica | CM Évora
- 15h45 Aula – GDR Canaviais | GDR Canaviais
- 17H45 Aula – Clube Desportivo | GDCBSA
- 19H15 Aula-Clube Desportivo | Kainagua
- 20h00 Iniciação à Natação para Crianças | Kainagua
- 21h00 Évora By Night | Caminhada/ Corrida | CM Évora
- 21h00 Workshop – Natação de Salvamento | GDR Canaviais
- 22h00 Mega Aula Hidroginástica (120 minutos) | CM Évora

Dia 5 de Abril | sábado

- 00h00 II Challenger Desafio Pela Saúde - Prova de Natação | CM Évora
- 02h00 7 Horas de Resistência da EMEA | CM Évora
- 07h00 II Challenger Desafio Pela Saúde | Prova de Canoagem e Kayaks | CM Évora
- 09H00 Programa Jogar+ Triatlo | CM Évora/GDCBSA
- 09H45 Programa Jogar+ Natação | CM Évora /Aminata
- 10H00 II Challenger Desafio Pela Saúde - Prova de Karting | CM Évora
- 11H15 Aula- Clube desportivo – GDCBSA | GDCBSA

Participação aberta ao Público

Open Day nos ginásios de Évora das 12h às 12h

Everybody | Évora Hotel e Eb Évora no Parque Industrial, 7000 Évora
Physical workout | Rua Horta das Figueiras - Pavilhão Dionísio Moleiro, 7000 Évora
Ritmus | Rua da Fundação Lote 7 A - Parque Industrial e Tecnológico de Évora, 7005-362 Évora
Evoragym | AV. dos Combatentes da Grande Guerra nº 27 B, 7000 Évora

www.cm-evora.pt