Onde vamos estar:

- ***Parque Urbano da Serra das Minas - Alto do Forte (Rio de Mouro)***
- ***Parque Urbano Casal de Cambra***
- ***Parque Urbano Felício Loureiro (Queluz)***
- ***Parque Urbano de Mira-Sintra***
- ***Parque Linear da Ribeira das Jardas (Agualva / Cacém)***
- ***Parque Urbano Salgueiro Maia (Massamá)***
- ***Centro Carlos Paredes Lúdico, Cultural e Desportivo de São Macos***

Em todos os Parques:

Sensibilização Ambiental – Actividades e jogos de conhecimento, atitudes e comportamentos correctos relativamente ao ambiente onde vivemos.

...Divirta-se connosco!!

PARQUES com Ritmo 2009

As Actividades

MiniTénis de Mesa – Actividades de ténis de mesa utilizando mesas mais pequenas do que as normalmente conhecidas. Super divertido para jogar com os amigos.

Circuito de Raquetes – Múltiplas actividades utilizando vários tipos de raquetes de diferentes modalidades tais como, Badmington e Ténis, assim como diferentes tipos de bolas e penas.

Perícia com Bicicletas – Circuito de bicicletas, bicicletas estas, especialmente desenhadas para circuitos urbanos e de perícia.

Jogos Tradicionais – Conjunto de jogos tradicionais e de coordenação, fazendo relembrar as antigas brincadeiras.

Circuitos Gímnicos – Circuito composto por exercícios gímnicos, utilizando diferentes aparelhos de ginástica. Nestas actividades serão abordados exercícios de base através de situações divertidas de aprendizagem.

(continua no verso)

Salgueiro Maia

Parque Urbano Salgueiro Maia

Horário de Funcionamento:
Verão: 9.30h - 20.00h
Inverno: 9.30h - 18.00h

Com um hectare de área, este parque está inserido em plena malha urbana e caracterizado por ser um espaço vedado com alguns equipamentos, destacando-se um parque infantil, um anfiteatro e zonas de relva.
É uma instalação vocacionada para actividades desportivas e outras.

SINTRA
CÂMARA MUNICIPAL

Consulte todas as informações em www.sintracomritmo.webnode.com

Programa de Actividades

Salgueiro Maia

	Data	Actividades	
		Manhã	Tarde
5ª F	18.Junho	B	B
Sáb.	20.Junho		C
Dom.	21.Junho		B
Sáb.	27.Junho		A
Dom.	28.Junho		C
5ª F	02.Julho	A	A
Sáb.	04.Julho		C
Dom.	05.Julho		B
Sáb.	11.Julho		A
Dom.	12.Julho		C
5ª F	16.Julho	B	B
Dom.	19.Julho		B
5ª F	23.Julho	C	C
Sáb.	25.Julho		A
Sáb.	01.Agosto		C
Dom.	02.Agosto		B
5ª F	06.Agosto	A	A

Bloco A

Mini Ténis de Mesa, Circuito de Raquetes e Perícia com Bicicletas

Bloco B

Jogos Tradicionais, Circuitos Gímnicos, Cama Elástica, Pista de Saltos Insuflável e Aulas de Grupo

Bloco C

Snag Golf Circuito e Rope Skipping

Horário das Actividades:

Quintas-Feiras: 10h00 - 12h30
e 16h00 - 18h30
Sábados e Domingos: 16h00 - 18h30

As Actividades (continuação)

Cama Elásticas e Pista Insuflável – Circuito de camas elásticas e pista de saltos insuflável, onde os participantes poderão experimentar diferentes exercícios gímnicos de carácter lúdico.

Aula Grupo – Aulas de ginástica e Fitness abertas a toda a população jovem e adulta.

Snag Golfe – O Snag Golf é um programa de iniciação ao golfe que utiliza equipamento específico e metodologias de ensino que tornam o processo de aprendizagem muito divertido e adaptado a qualquer espaço.

Rope Skipping – Excepcional actividade que tem por base o saltar à corda, utilizando diferentes tipos de cordas e movimentos gímnicos e acrobáticos.

Os Parques com Ritmo

são momentos desportivos e de ligação ao ambiente, para crianças, jovens, adultos e seniores, aproveitando o que de melhor Sintra e a sua malha urbana de espaços verdes tem para oferecer.

O Departamento de Ambiente e a Divisão de Desporto da C.M.Sintra, desenvolvem assim 22 dias de actividades (de 18 de Junho a 6 de Agosto), rodando entre 7 Parques Urbanos (5 em simultâneo diariamente), com um conjunto de 16 Modalidades Desportivas e actividades de sensibilização ambiental, totalizando 356 actividades.

O Verão em Sintra também contará com os programas "Sintra em Forma 2009" com 2 mega actividades em espaços públicos e "Onda Desportiva 2009", actividades desportivas na Praia Grande entre 20 de Junho e 31 de Julho.

Sintra oferece-lhe Bem-estar, Ambiente e Desporto. Participe e sinta-se melhor.

O Vice Presidente
Marco Almeida

Apareça...