



# PROGRAMA SINES EM MOVIMENTO • 1-31 AGO 2023

Domingo	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	Sábado	
		1	2	3	4	5	
		CAMINHADA/RITA/CMS: 09:00 (Sines) PILATES/Maria Caracol: 10:00 (Avenida)	YOGA/Paola: 10:00 (Praia) Sines Crosstraining: 10:00 (Avenida) ZUMBA/Beatriz Carneiro: 10:30 (Praia) SINESFUTE: 10:00 (Praia) TAKE DANCE/Tomané: 18:00 (Praia)	DIABETES/SERGIO/CMS: 09:30 (Avenida) SINES COM SAÚDE/ULSLA: 09:30 (Avenida) MUAY THAI/Top Team LA: 10:30 (Avenida) ZUMBA/Nádia Alves: 18:00 (Praia)	GINÁSTICA SENIOR/ANA V./CMS: 09:30 (Avenida) YOGA/Paola: 10:00 (Praia) ZUMBA/Maria Caracol: 18:00 (Avenida)	AQUATLO/VGAC: 9:30/12:30 (Avenida/Praia) LIMPEZA SUBAQUÁTICA: 9:00/13:00 (Baia) PILATES/KALORIAS: 10:00 (Avenida)	
		APRESENTAÇÃO PROGRAMA 10h30					
6	7	8	9	10	11	12	
TRIATLO/VGAC: 10:00/12:30 (Avenida/Praia) TORNEIO ANDEBOL/ACS: 12:00/20:00 (Praia)	GINÁSTICA SENIOR/PEDRO C./CMS: 09:30 (Avenida) CAPOEIRA/Capoeira Sines: 10:00 (Avenida) PILATES/Maria Caracol: 10:30 (Avenida)	CAMINHADA/PEDRO/CMS: 09:00 (Sines) CAPOEIRA/Capoeira Sines: 10:00 (Avenida) TRAMPOLIM/AGS 10:00/18:00 (Praia) Conversa de beira-mar (autores de Sines) - 18:00 (Praia) TREINO FUNCIONAL/KALORIAS: 18:30 (Avenida) TREINO FUNCIONAL/KALORIAS: 19:30 (Avenida)	SINESFUTE: 10:00 (Praia) REMO/FPRemo: 10:00 (Praia) TRAMPOLIM/AGS 10:30/18:00 (Praia) CAPOEIRA/Capoeira Sines: 10:30 (Porto Covo) YOGA/Paola: 18:00 (Praia)	DIABETES EM MOVIMENTO SERGIO/CMS: 09:30 (Avenida) SINES COM SAÚDE/ULSLA: 09:30 (Avenida) CAPOEIRA/Capoeira Sines: 10:00 (Avenida) TRAMPOLIM/AGS 10:00/18:00 (Praia) MUAY THAI/Top Team LA: 10:30 (Avenida) REMO/FPRemo: 10:00 (Praia) ZUMBA/Maria Caracol: 18:00 (Avenida) Conversa de beira-mar (autores de Sines) - 18:00 (Praia) CONTOS -Vinho a Nós - Ana Lage & Bru Junça: 21:30 (CAS - Pátio das Artes)	CAPOEIRA/Capoeira Sines: 10:00 (Avenida) REMO/FPRemo: 10:00 (Praia) TRAMPOLIM/AGS 10:00/18:00 (Praia) PALESTRA LITERACIA OCEÂNICA - Prevenção Afogamento Segredos do Mar RESGATE - 10:00 (Praia) YOGA/Paola: 18:00 (Praia)	VOLTA A PORTUGAL 12:15 (Avenida) REMO/FPRemo: 10:00 (Praia) TRAMPOLIM/AGS 10:00/18:00 (Praia) CAPOEIRA/Capoeira Sines: 17:00 (Espetáculo Avenida) PLOGGING 10:00 / WOODPECKER ART - Workshop /José Costa 14:00 (Avenida)	
13	14	15	16	17	18	19	
PASSEIO BTT/GD Baixa S. Pedro: 9:00/13:00 (Ribeira dos Moinhos) ATLETISMO/VGAC: 9:00/13:00 (Praia) REMO/FPRemo: 10:00 (Praia) TRAMPOLIM/AGS 10:00/18:00 (Praia) CAPOEIRA/Capoeira Sines: 17:00 Roda da Despedida-Avenida) ATLETISMO/VGAC: 17:00/20:00 (Avenida)		FERIADO		LITERATURA NA PRAIA "O Oceano de Plástico" 10:00 (Praia) SINESFUTE: 10:00 (Avenida) ZUMBA/Nádia Alves: 18:00 (Avenida) BODY PUMP/KALORIAS: 18:30 (Avenida) RPM/KALORIAS: 19:30 (Avenida)	GINÁSTICA SENIOR/SERGIO/CMS: 09:30 (Avenida) SINES COM SAÚDE/ULSLA: 09:30 (Avenida) LITERATURA NA PRAIA "O Oceano de Plástico" 10:00 (Praia) MUAY THAI/Top Team LA: 10:30 (Avenida) ZUMBA/Beatriz Carneiro: 10:30 (Praia)	LITERATURA NA PRAIA "O Oceano de Plástico" 10:00 (Praia) PINTAR UM BAMIS CLÁUDIA SANTOS 10:00 (Praia)	TREINO FUNCIONAL/DFA 10:00 (Avenida) TORNEIO VOLEIBOL/CGS: 9:00/17:00 (Praia) BASKET 3X3 10:00 (Avenida) 18º Aniversário da Biblioteca Municipal de Sines - "A Poesia é uma arma carregada de futuro" 22:00 (CAS Auditório)
20	21	22	23	24	25	26	
	PILATES/ANA V./CMS: 09:30 (Avenida) loga com Histórias/Vanda Lacerda - 10:00 (Praia) PREVENÇÃO DO AFOGAMENTO (Auto-Salvamento Aquático em Família)/RESGATE - 10:00 (Praia)	CAMINHADA/EURICO/CMS: 09:00 (Sines) Na Areia Molhada uma História Contada 10:00 (Praia) SKATE+BMX/SSC 10:00/18:00 (Avenida) TREINO FUNCIONAL/KALORIAS: 18:30 (Avenida)	SINESFUTE: 10:00 (Praia) Conversa de beira-mar (autores de Sines) - 18:00 (Praia) SKATE+BMX/SSC 10:00/18:00 (Avenida) YOGA/Paola: 18:00 (Avenida)	DIABETES EM MOVIMENTO MARC/CMS: 09:30 (Avenida) SINES COM SAÚDE/ULSLA: 09:30 (Avenida) SKATE+BMX/SSC 10:00/18:00 (Avenida) MUAY THAI/Top Team LA: 10:30 (Avenida) Na Areia Molhada uma História Contada 10:00 (Praia) SARAU CULTURAL - Cultura Islâmica: 21:30 (CAS - Pátio das Artes)	SUORTE BÁSICO VIDA EM FAMÍLIA/RESGATE 10:00 (Avenida) SKATE+BMX/SSC 10:00/18:00 (Avenida) SUORTE BÁSICO VIDA EM FAMÍLIA/RESGATE 17:00 (Avenida)	PILATES/KALORIAS: 10:00 (Avenida) SKATE+BMX/SSC 10:00/18:00 (Avenida) TAKE DANCE/Tomané: 18:00 (Avenida) TORNEIO ANDEBOL/ACS: 15:00/18:00 (Praia)	
27	28	29	30	31			
TORNEIO VOLEIBOL / PORTO COVO: 10:00/18:00 (Praia) SKATE+BMX/SSC 10:00/18:00 (Avenida)	SKATE+BMX/SSC 10:00/18:00 (Avenida) LITERACIA OCEÂNICA/RESGATE 15:00 (Praia Grande Porto Covo) Conversa de beira-mar (autores de Sines) - 18:00 (Praia) BODYPUMP/KALORIAS: 18:30 (Avenida) CROSSTRaining/KALORIAS 19:00 (Praia)	ZUMBA/BEATRIZ CARNEIRO 08:00 (Praia Grande Porto Covo) CAMINHADA/ANA C./CMS: 09:00 (Sines) BANHO 29 – 9h00 (Praia) SKATE+BMX/SSC 10:00/18:00 (Avenida)	UP AGAIN/IPBEJA: 10:00 (Avenida) SINESFUTE: 10:00 (Avenida) SKATE+BMX/SSC 10:00/18:00 (Avenida) UP AGAIN/IPBEJA: (Avenida)	PLOGGING 09:00 (Praia/Avenida Vasco Gama) MUAY THAI/Top Team LA: 10:30 (Avenida) SUNSET - 18h00 (SINES SEA VIEW HOTEL)			