

Agosto 2024

Quinta-Feira		Sexta-Feira		Sábado		Domingo		Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira	
1	CERIMÓNIA ABERTURA/INÉS CAMACHO: 18:00 - Sines Sea View Hotel	2		3		4		5	CAMINHADA/PEDRO/CMS: 08:30 - Sines LASER DIODO BY MIGUEL RESENDE: 09:30/12:00 - Avenida RELAX THERAPY 21/MARIA BRANESCU: 09:30/11:30 - Praia FUTEBOL/JNBALRSCOACH: 10:00/12:00 - Praia Vasco da Gama LITERACIA OCEÂNICA/RESGATE - Cultura de segurança e prevenção do afogamento - 10:30 - Praia Vasco da Gama NUTRIÇÃO/HELGA MENDONÇA: 14:30/17:30 - Avenida FITDANCE/FELIPE MARÔPO: 17:00 - Avenida PILATES/KALORIAS: 18:30 - Avenida	6	GINÁSTICA SENIOR/CMS: 09:30 - Pontal SINES COM SAÚDE/ULSLA: 09:30 - Avenida FUTEBOL/JNBALRSCOACH: 10:00/12:00 - Praia Vasco da Gama PILATES/MARIA CARACOL: 10:30 - Pontal ZUMBA/NÁDIA RAPOSO: 18:00 - Praia Vasco da Gama CINEMA NO CAS: 15:00 - CAS/Auditório Para famílias, ATL's e Centros de Estudos	7	NUTRIÇÃO/HELGA MENDONÇA: 09:30-12:30/ 14:00-17:00 - Avenida LIXO CRIATIVO/TÂNIA GIL: 09:30-12:00/ 14:00-17:00 - Avenida/Praia TORNEIO 3X3/SSC/SAB: 10:00 - Pontal ZUMBA/BEATRIZ CARNEIRO: 10:30 - Praia Vasco da Gama NA AREIA MOLHADA UMA HISTÓRIA CONTADA/CMS - 10:30 - Praia Vasco da Gama SNORKELING/VGAC: 17:00/19:00 - Praia Vasco da Gama CROSSFIT/STATION CROSSFIT SINES: 17:00 - Praia Vasco da Gama
8	PILATES SENIOR/CMS: 09:30 - Pontal FUTEBOL/JNBALLERCOACH: 10:00/12:00 - Praia Vasco da Gama MUAY THAI/TOP TEAM LA: 10:30 - Avenida RELAX THERAPY 21/MARIA BRANESCU: 17:00/19:00 - Praia TREINO FUNCIONAL/KALORIAS: 18:45 - Praia Vasco da Gama AO CAS - Contos Vinho a Nós - 21:30 - CAS/Pátio das Artes	9	DIABETES EM MOVIMENTO/CMS: 09:00 - Pontal NUTRIÇÃO/HELGA MENDONÇA: 09:30 -12:30 - Avenida FUTEBOL/JNBALRSCOACH: 10:00/12:00 - Praia Vasco da Gama ZUMBA/MARIA CARACOL: 10:30 - Praia Vasco da Gama SNORKELING/VGAC: 17:00/19:00 - Praia Vasco da Gama SHOWCOOKING/BOM REMÉDIO CAFÉ: 18:00 - Avenida	10	IOGA/TERESA VIANA: 09:30 - Pontal TREINO FUNCIONAL/DFA: 10:45 - Pontal TRIATLO/VGAC: 10:00/12:30 - Avenida/Praia GINÁSTICA EM MOVIMENTO/AGS: 10:00-12:00/16:00-18:00 - Avenida SNORKELING/VGAC: 09:00/12:00 - Praia Vasco da Gama TAKE DANCE/TOMANÉ: 18:00 - Praia Vasco da Gama	11	GINÁSTICA EM MOVIMENTO/AGS: 10:00-12:00/16:00-18:00 - Jardim Porto Covo MENTALIZA-TE - "PENSAR A SAÚDE MENTAL"/EVA ZAMBUJO: 10:30/13:00 - Avenida TORNEIO ANEBOL/ACS: 09:30/19:00 - Praia Vasco da Gama SUNSET/CATARINA LEDO - 18:00 - Pontal	12	CAMINHADA/CMS: 08:30 - Sines PINTAR UM BAMIS/CLÁUDIA SANTOS: 09:00/18:00 - Praia Vasco da Gama RELAX THERAPY 21/MARIA BRANESCU: 09:30/11:30 - Praia ZUMBA/MARIA CARACOL: 10:30 - Praia Vasco da Gama NUTRIÇÃO/HELGA MENDONÇA: 14:30-17:30 - Avenida ZUMBA/BEATRIZ: 17:00 - Jardim Porto Covo GINÁSTICA EM MOVIMENTO/AGS: 10:00-12:00/ 16:00-18:00 - São Torpes (Kalux) SIMULACRO RESGATE AQUÁTICO/FORÇAS DE SEGURANÇA - 18:00 - Praia Vasco da Gama	13	GINÁSTICA SENIOR/CMS: 09:30 - Pontal SINES COM SAÚDE/ULSLA: 09:30 - Avenida FUTEBOL/JNBALRSCOACH: 10:00/12:00 - Praia Vasco da Gama ATLETISMO/VGAC: 10:00/19:00 - Praia Vasco da Gama ZUMBA/NÁDIA RAPOSO: 18:00 - Praia Vasco da Gama	14	LIXO CRIATIVO/TÂNIA GIL: 09:30-12:00/ 14:00-17:00 - Avenida/Praia SUPORTE BÁSICO VIDA/RESGATE - Gestos Vitais - 10:30 Praia Vasco da Gama ATLETISMO/VGAC: 10:00/19:00 - Avenida FITDANCE/FELIPE MARÔPO: 17:00 - Praia Vasco da Gama CROSSBOX/KALORIAS: 18:45 - Praia Vasco da Gama
15	FERIADO	16	SHOWCOOKING/BOM REMÉDIO CAFÉ: 18:00 - Avenida	17	IOGA/TERESA VIANA: 09:30 - Pontal TORNEIO VOLEIBOL/GCS: 09:30/18:00 - Praia Vasco da Gama CROSS TRAINING/DFA: 10:45 - Pontal SCUBA DIVING, PADDLE, CANOAS/WILD NATURE: 15:00/18:00 - Praia Vasco da Gama	18	BTT/GDB S.PEDRO: 09:00 - Avenida SCUBA DIVING, PADDLE, CANOAS/WILD NATURE: 15:00/18:00 - Praia Vasco da Gama FITDANCE/FELIPE MARÔPO: 16:00 - Jardim Porto Covo	19	CAMINHADA/CMS: 08:30 - Sines RELAX THERAPY 21/MARIA BRANESCU: 09:30/11:30 - Praia FUTEBOL/JNBALRSCOACH: 10:00/12:00 - Praia Vasco da Gama FITDANCE/FELIPE MARÔPO: 17:00 - Avenida BODY PUMP/KALORIAS: 18:30 - Avenida	20	GINÁSTICA SENIOR/CMS: 09:30 - Pontal SINES COM SAÚDE/ULSLA: 09:30 - Avenida FUTEBOL/JNBALRSCOACH: 10:00/12:00 - Praia Vasco da Gama IOGA/PAOLA MARISA: 18:00 - Praia Vasco da Gama	21	LIXO CRIATIVO/TÂNIA GIL: 09:30-12:00/ 14:00-17:00 - Avenida/Praia LITERACIA OCEÂNICA/RESGATE - Cultura de segurança e prevenção do afogamento - 10:30 - Praia Vasco da Gama NA AREIA MOLHADA UMA HISTÓRIA CONTADA/CMS - 10:30 - Praia Vasco da Gama FUTEBOL/JNBALRSCOACH: 15:00/18:00 - Praia Vasco da Gama FITDANCE/FELIPE MARÔPO: 17:00 - Praia Vasco da Gama
22	PILATES SENIOR/CMS: 09:30 - Pontal	23	DIABETES EM MOVIMENTO/CMS: 09:00 - Pontal	24	IOGA/TERESA VIANA: 09:30 - Pontal	25	TORNEIO VOLEIBOL (2X2) /PORTO COVO: 10:00/18:00 Praia Grande	26	CAMINHADA/CMS: 08:30 - Sines	27	GINÁSTICA SENIOR/CMS: 09:30 - Pontal	28	LIXO CRIATIVO/TÂNIA GIL: 09:30-12:00/ 14:00-17:00 - Avenida/Praia

TORNEIO VOLEIBOL (4x4) / PORTO COVO: 10:00/18:00 - Praia Grande MUAY THAI/TOP TEAM LA: 10:30 - Avenida RELAX THERAPY 21/MARIA BRANESCU: 17:00/19:00 - Praia AO CAS - SARAU CULTURAL - ÁFRICA: 21:30 - CAS/Pátio das Artes	FUTEBOL/JNBALRSCOACH: 10:00/12:00 - Praia Vasco da Gama SCUBA DIVING, PADDLE, CANOAS/WILD NATURE: 15:00/18:00 - Praia Vasco da Gama ZUMBA/BEATRIZ CARNEIRO: 18:00 - Avenida SHOWCOOKING/BOM REMÉDIO CAFÉ: 18:00 - Avenida	CROSS TRAINING/DFA: 10:45 - Pontal TORNEIO ANDEBOL/ACS: 09:30/19:00 - Praia Vasco da Gama BASKET 3X3: 10:00 - Avenida TAKE DANCE/TOMANÉ: 18:00 - Praia Vasco da Gama 19º ANIVERSÁRIO DA BIBLIOTECA MUNICIPAL DE SINES/ESPETÁCULO RUGE: 22:00 - CAS/Auditório	IOGA/PAOLA MARISA: 18:00 - Praia Vasco da Gama	RELAX THERAPY 21/MARIA BRANESCU: 09:30/11:30 - Praia FUTEBOL/JNBALRSCOACH: 10:00/12:00 - Praia Grande Porto Covo FITDANCE/FELIPE MARÔPO: 17:00 - Avenida CROSSBOX/KALORIAS: 18:45 - Praia Vasco da Gama	FUTEBOL/JNBALRSCOACH: 15:00/18:00 - Praia Grande Porto Covo IOGA/PAOLA MARISA: 18:00 - Praia Vasco da Gama	PREVENÇÃO RODOVIÁRIA/GNR: 09:30-12:00 - Avenida SUPORTE BÁSICO VIDA/RESGATE: Gestos Vitais: 10:30 Praia Grande Porto Covo NA AREIA MOLHADA UMA HISTÓRIA CONTADA/CMS: 10:30 - Praia Vasco da Gama FITDANCE/FELIPE MARÔPO: 17:00 - Praia Vasco da Gama
29	30	31	1 Setembro	2	3	14
BANHO 29/JF SINES/ARTE VELHA: 09:00 - Jardim das Descobertas/Praia Vasco da Gama PILATES SENIOR/CMS: 09:30 - Pontal MUAY THAI/TOP TEAM LA: 10:30 - Avenida RELAX THERAPY 21/MARIA BRANESCU: 17:00/19:00 - Praia IOGA/PAOLA MARISA: 18:00 - Praia Vasco da Gama TREINO FUNCIONAL/KALORIAS: 18:45 - Praia Vasco da Gama	DIABETES EM MOVIMENTO/CMS: 09:00 - Pontal UP AGAIN/IPBEJA: 10:00 - Avenida SCUBA DIVING, PADDLE, CANOAS/WILD NATURE: 15:00/18:00 - Praia Vasco da Gama FITDANCE/FELIPE MARÔPO: 17:00 - Avenida	LIMPEZA SUBAQUÁTICA/VGAC: 08:30/13:00 - Praia Vasco da Gama IOGA/TERESA VIANA: 09:30 - Avenida TREINO FUNCIONAL/DFA: 10:45 - Pontal ZUMBA/NÁDIA: 18:00 - Jardim Porto Covo TANGO ARGENTINO/ISA FIGUEIRA: 18:00 - CAS/Pátio das Artes				SUNSET CMS/ENTIDADES PARCEIRAS/RITA SALES: 18:00 - 'No Quintal'

Remo (FPCanoagem) - 24 a 31 agosto - 10h às 12h/15h às 17h30
Paddle e Canoagem - todo o mês de agosto - de segunda a sexta das 10h às 12h/15h às 18h
Basquetebol - tabela exterior no Pontal todo o mês de agosto - SAB
BiblioPraia - de terça a domingo 10h00-13h00 / 15h00- 19h00
Ginásio da Praia - de segunda a sexta das 10h às 12h/16h às 19h e aos sábados das 09h às 12h - Diogo Filipe Academy
Exposição de aguarelas de Pedro Gil - A partir de 4 de agosto 'A Pedalar pela Fronteira' CAS - Átrio e Espaço de Periódicos Segunda a sexta, 10h00-20h00; Sábados e feriados, 12h00-18h00