



## APRESENTAÇÕES

### Vale Santo

10h30 - 11h30

Entidade	Grupo	Treinadores
"Universa" - Universidade Sénior de Assentis	UNIVERSAGYM	Mónica Reis
ACTIS-UTI -Associação Cultural da Terceira Idade de Sintra	GINÁSTICA LOCALIZADA	Marguerita Silva
GINARTE	HAPPY LIFE	Maria Prates
Junta de Freguesia de Belém	GINÁSTICA SÉNIOR	Vitor Gonçalves
Ginásio Clube Português	MIMANU	Leonor Caeiro
Grupo Dramático e Recreativo Corações de Vale de Figueira	Panças	Rui Antunes
CUTLA- Clube Uiversitário Tempo Livre da Amadora	Mexe-te Mais	Fernando Mota
Sport Lisboa e Benfica	Os Madrugadores	Rui Antunes
Centro Social e Paroquial Nossa Sra da Ajuda	Ginástica de Manutenção	Paulo Simões

11h30 - 12h30

Entidade	Grupo	Treinadores
Sporting Clube de Portugal	Dança Tradicional Portuguesa	Sandra Sena Pinheiro
Universidade Senior da Curia	Ginástica Anti-Stress	Luiza Farias
JuntAnima - União de Freguesias de Chamusca e Pinheiro Grande	OTL Sénior JuntAnima	Filipa Ferreira
Junta de Freguesia de Arroios	Senior Mov	Vitor Escudeiro e Filipe Coelho
ACTIS-UTI -Associação Cultural da Terceira Idade de Sintra	TAI CHI CHUAN	Maria do Carmo Gil
Sporting Clube de Portugal	Reencontros	Olga Alves
União de Freg. de Santa Iria de Azoia, São João da Talha e Bobadela	Academia Sénior S. João da Talha	Dora Gil
ACTIS-UTI -Associação Cultural da Terceira Idade de Sintra	Ginástica Educativa	Carvalho Martins

## WORKSHOP - Dança Tradicional

### Praça da Juventude

10h30 - 11h30

<b>Entidade</b>	<b>Grupo</b>
Universidade Senior da Curia	Ginástica Anti-Stress
Junta de Freguesia de Arroios	Senior Mov
União de Freguesias de Santa Iria de Azoia, São João da Talha e Bobadela	Academia Sénior S. João da Talha

11h30 - 12h30

<b>Entidade</b>	<b>Grupo</b>
"Universa" - Universidade Sénior de Assentis	UNIVERSAGYM
Junta de Freguesia de Belém	GINÁSTICA SÉNIOR
ACTIS-UTI - Associação Cultural da Terceira Idade de Sintra	Ginástica Educativa
Grupo Dramático e Recreativo Corações de Vale de Figueira	PANÇAS
Centro Social e Paroquial Nossa Sra da Ajuda	Ginástica de Manutenção

12h30 - 13h30

<b>Entidade</b>	<b>Grupo</b>
Real Sport Clube	Coração Vivo
GINARTE	HAPPY LIFE
JuntAnima - União de Freguesias de Chamusca e Pinheiro Grande	OTL Sénior JuntAnima

## WORKSHOP - Fit GYM

Praça Visconde Seabra

10h30 - 11h30

Entidade	Grupo
JuntAnima - União de Freguesias de Chamusca e Pinheiro Grande	OTL Sénior JuntAnima
Sport Lisboa e Benfica	Os Madrugadores
ACTIS-UTI - Associação Cultural da Terceira Idade de Sintra	TAI CHI CHUAN
ACTIS-UTI - Associação Cultural da Terceira Idade de Sintra	Ginástica Educativa

11h30 - 12h30

Entidade	Grupo
GINARTE	HAPPY LIFE
Ginásio Clube Português	MIMANU

12h30 - 13h30

Entidade	Grupo
Junta de Freguesia de Belém	GINÁSTICA SÉNIOR
Sporting Clube de Portugal	Dança Tradicional Portuguesa
Universidade Senior da Curia	Ginástica Anti-Stress
CUTLA- Clube Uinversitário Tempo Livre da Amadora	Mexe-te Mais
Sporting Clube de Portugal	Reencontros

## WORKSHOP - Tai Chi

### Espaço CMA

10h30 - 11h30

<b>Entidade</b>	<b>Grupo</b>
Sporting Clube de Portugal	Dança Tradicional Portuguesa
Real Sport Clube	Coração Vivo
Sporting Clube de Portugal	Reencontros

11h30 - 12h30

<b>Entidade</b>	<b>Grupo</b>
ACTIS-UTI - Associação Cultural da Terceira Idade de Sintra	GINÁSTICA LOCALIZADA
Sport Lisboa e Benfica	Os Madrugadores
União de Freguesias de Santa Iria de Azoia, São João da Talha e Bobadela	Academia Sénior S. João da Talha
CUTLA- Clube Uiversitário Tempo Livre da Amadora	Mexe-te Mais

12h30 - 13h30

<b>Entidade</b>	<b>Grupo</b>
Grupo Dramático e Recreativo Corações de Vale de Figueira	PANÇAS
Junta de Freguesia de Arroios	Senior Mov
Ginásio Clube Português	MIMANU
Centro Social e Paroquial Nossa Sra da Ajuda	Ginástica de Manutenção



## DESFILE

### **Praça da Juventude - Vale Santo**

ACTIS-UTI - Associação Cultural da Terceira Idade de Sintra

ALBIGYM - Associação Gimnodesportiva e Cultural Magda Rocha

Centro Social e Paroquial Nossa Sra da Ajuda

CUTLA- Clube Universitário Tempo Livre da Amadora

GINARTE

Ginásio Clube Português

Grupo Dramático e Recreativo Corações de Vale de Figueira

Junta de Freguesia de Arroios

Junta de Freguesia de Belém

JuntAnima - União de Freguesias de Chamusca e Pinheiro Grande

Real Sport Clube

Sport Lisboa e Benfica

Sporting Clube de Portugal

UNIVERSA - Universidade Sénior de Assentis

Universidade Sénior da Curia

União de Freguesias de Santa Iria de Azoia, São João da Talha e Bobadela