

2026 |

SEMANA ATIVIDADE FÍSICA

| VISEU

6 A 12 ABRIL



PROGRAMA

2026 |



| VISEU

7 ABRIL

VÁRIOS HORÁRIOS "PAUSAS ATIVAS" NA UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR VIRIATO

PARTICIPAÇÃO LIVRE

PÚBLICO-ALVO: UTENTES E PROFISSIONAIS DA USF VIRIATO

LOCAL: USF VIRIATO

ORGANIZAÇÃO: USF VIRIATO | PARCEIRO: ACADEMIA BODYLAB

10H00 AULA ABERTA NO GINÁSIO FFFITNESS: PILATES

PARTICIPAÇÃO LIVRE

PARA MAIS INFORMAÇÕES, CONSULTE O PARCEIRO LOCAL
GINÁSIO FFFITNESS

LOCAL: GINÁSIO FFFITNESS

10H20 - 11H20 FÉRIAS DA PÁScoa +ATIVAS: ATIVIDADE INTERGERACIONAL DE ATLETISMO

INSCRIÇÃO GRATUITA MAS OBRIGATÓRIA, ATRAVÉS DO EMAIL
DESporto@CMVISEU.PT

PÚBLICO-ALVO: PARTICIPANTES DA ATIVIDADE COMPLEMENTAR
DE ATLETISMO DO PROGRAMA ATIVIDADE SÉNIOR E CRIANÇAS
ATÉ AOS 12 ANOS

LOCAL: PISTA DE ATLETISMO DO ESTÁDIO MUNICIPAL DO
FONTELO

ORGANIZAÇÃO: MUNICÍPIO DE VISEU E DÍNAMO CLUBE DA
ESTAÇÃO

18H00 - 19H00 FÉRIAS DA PÁScoa +ATIVAS: ATIVIDADE DE EXPERIMENTAÇÃO DE DUATLO

INSCRIÇÃO GRATUITA MAS OBRIGATÓRIA, ATRAVÉS DO EMAIL
DESporto@CMVISEU.PT

PÚBLICO-ALVO: CRIANÇAS E JOVENS ATÉ AOS 16 ANOS

LOCAL: PARQUE URBANO DE SANTIAGO

ORGANIZAÇÃO: MUNICÍPIO DE VISEU E ADIV - ASSOCIAÇÃO "OS
INFANTES DE VISEU"

18H30 AULA ABERTA NO GINÁSIO FFFITNESS: AEROPILATES

PARTICIPAÇÃO LIVRE

PARA MAIS INFORMAÇÕES, CONSULTE O PARCEIRO LOCAL
GINÁSIO FFFITNESS

LOCAL: GINÁSIO FFFITNESS

20H00 - 21H30 OPEN DAY: ANDEBOL EM CADEIRAS DE RODAS

PARTICIPAÇÃO LIVRE

PÚBLICO-ALVO: COMUNIDADE EM GERAL

LOCAL: PAVILHÃO DESPORTIVO DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE
VISEU

ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO INVICTUS VISEU

8 ABRIL

19H30 "Ó VISEU ANDA PRA RUA" | CAMINHADA E CORRIDA

PARTICIPAÇÃO LIVRE

PÚBLICO-ALVO: TODA A COMUNIDADE

LOCAL: PARQUE URBANO DE SANTIAGO

ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO VIRIATHVS RUNNERS

19H30 AULA ABERTA NO GINÁSIO FFFITNESS: JUMP

PARTICIPAÇÃO LIVRE

PARA MAIS INFORMAÇÕES, CONSULTE O PARCEIRO LOCAL
GINÁSIO FFFITNESS

LOCAL: GINÁSIO FFFITNESS

20H30 AULA ABERTA NO GINÁSIO FFFITNESS: BUMBUM

PARTICIPAÇÃO LIVRE

PARA MAIS INFORMAÇÕES, CONSULTE O PARCEIRO LOCAL
GINÁSIO FFFITNESS

LOCAL: GINÁSIO FFFITNESS

2026 |



| VISEU

9 ABRIL

11H00 - 12H30

FÉRIAS DA PÁSCOA +ATIVAS: JOGOS INCLUSIVOS

INSCRIÇÃO GRATUITA MAS OBRIGATÓRIA, ATRAVÉS DO EMAIL DESPORTO@CMVISEU.PT

PÚBLICO-ALVO: COMUNIDADE EM GERAL

LOCAL: PAVILHÃO CIDADE DE VISEU

ORGANIZAÇÃO: MUNICÍPIO DE VISEU E ASSOCIAÇÃO INVICTUS VISEU

14H00 - 17H00

FÉRIAS DA PÁSCOA +ATIVAS: ATIVIDADE EXPERIMENTAL DE PATINAGEM E HÓQUEI EM PATINS

INSCRIÇÃO GRATUITA MAS OBRIGATÓRIA, ATRAVÉS DO EMAIL DESPORTO@CMVISEU.PT

PÚBLICO-ALVO: CRIANÇAS E JOVENS ATÉ AOS 14 ANOS

LOCAL: PAVILHÃO DESPORTIVO DA ESCOLA SECUNDÁRIA VIRIATO

ORGANIZAÇÃO: MUNICÍPIO DE VISEU E HÓQUEI CLUBE DE VISEU

18H00

AULA ABERTA ENÉRGICA ASSOCIAÇÃO JUVENIL DE VISEU: HIP-HOP (6 AOS 10 ANOS)

PARTICIPAÇÃO LIVRE

PARA MAIS INFORMAÇÕES, CONSULTE O PARCEIRO LOCAL ENÉRGICA ASSOCIAÇÃO JUVENIL DE VISEU

LOCAL: SEDE DA ENÉRGICA ASSOCIAÇÃO JUVENIL DE VISEU

18H30

AULA ABERTA: KARATÉ INCLUSIVO

PARTICIPAÇÃO LIVRE

PÚBLICO-ALVO: COMUNIDADE EM GERAL

LOCAL: SALA DE DESPORTO 2 DO PAVILHÃO CIDADE DE VISEU

ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO INVICTUS VISEU

18H50

AULA ABERTA ENÉRGICA ASSOCIAÇÃO JUVENIL DE VISEU: HIP-HOP (11 AOS 13 ANOS)

PARTICIPAÇÃO LIVRE

PARA MAIS INFORMAÇÕES, CONSULTE O PARCEIRO LOCAL ENÉRGICA ASSOCIAÇÃO JUVENIL DE VISEU

LOCAL: SEDE DA ENÉRGICA ASSOCIAÇÃO JUVENIL DE VISEU

19H40

AULA ABERTA ENÉRGICA ASSOCIAÇÃO JUVENIL DE VISEU: HIP-HOP (> 14 ANOS)

PARTICIPAÇÃO LIVRE

PARA MAIS INFORMAÇÕES, CONSULTE O PARCEIRO LOCAL ENÉRGICA ASSOCIAÇÃO JUVENIL DE VISEU

LOCAL: SEDE DA ENÉRGICA ASSOCIAÇÃO JUVENIL DE VISEU

10 ABRIL

9H30 - 11H30

FÉRIAS DA PÁSCOA +ATIVAS: ATIVIDADE EXPERIMENTAL DE FUTEBOL DE RUA

PARTICIPAÇÃO LIVRE

PÚBLICO-ALVO: CRIANÇAS E JOVENS ATÉ AOS 18 ANOS

LOCAL: CAMPO DE FUTEBOL DE 7 - FONTELO

ORGANIZAÇÃO: MUNICÍPIO DE VISEU E ADAMASTOR ASSOCIAÇÃO CULTURAL | PARCEIRO: ASSOCIAÇÃO CAIS

18H30

AULA ABERTA NO GINÁSIO FFFITNESS: COMBAT

PARTICIPAÇÃO LIVRE

PARA MAIS INFORMAÇÕES, CONSULTE O PARCEIRO LOCAL GINÁSIO FFFITNESS

LOCAL: GINÁSIO FFFITNESS

2026 |



| VISEU

11 ABRIL

9H00

MEGA AULA DO PROGRAMA ATIVIDADE SÉNIOR

PARTICIPAÇÃO LIVRE

PÚBLICO-ALVO: PESSOAS COM MAIS DE 55 ANOS**LOCAL:** PARQUE URBANO DE SANTIAGO**ORGANIZAÇÃO:** MUNICÍPIO DE VISEU

10H00

MEGA AULA DE FITNESS, COM VÁRIOS GINÁSIOS

PARTICIPAÇÃO LIVRE

PÚBLICO-ALVO: COMUNIDADE EM GERAL**LOCAL:** PARQUE URBANO DE SANTIAGO**ORGANIZAÇÃO:** MUNICÍPIO DE VISEU E GINÁSIOS ADERENTES (FFITNESS, FORLIFE, VIVAGYM, STARGYM E FITNESS UP)

14H30 OU 16H30

FÉRIAS DA PÁScoa +ATIVAS: ATIVIDADE EXPERIMENTAL DE HIPISMO

INSCRIÇÃO GRATUITA MAS OBRIGATÓRIA, ATRAVÉS DO EMAIL DESPORTO@CMVISEU.PT

PÚBLICO-ALVO: CRIANÇAS E JOVENS ATÉ AOS 16 ANOS**LOCAL:** CENTRO HÍPICO DE VISEU**ORGANIZAÇÃO:** MUNICÍPIO DE VISEU | PARCEIRO: CENTRO HÍPICO DE VISEU

15H00 - 17H00

PLOGGING "VISEU JOVEM"

PARTICIPAÇÃO LIVRE

LOCAL DE CONCENTRAÇÃO: ESPAÇO DA JUVENTUDE DO FONTELO**ORGANIZAÇÃO:** MUNICÍPIO DE VISEU E ADAMASTOR ASSOCIAÇÃO CULTURAL

12 ABRIL

9H00 - 9H45

AULA ABERTA DA ESCOLA MUNICIPAL DE NATAÇÃO: AQUA FOCUS

PARTICIPAÇÃO LIVRE, COM INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA NAS PISCINAS MUNICIPAIS DE VISEU

PÚBLICO-ALVO: COMUNIDADE EM GERAL**LOCAL:** PISCINAS MUNICIPAIS DE VISEU**ORGANIZAÇÃO:** MUNICÍPIO DE VISEU

11H15 - 12H00

AULA ABERTA DA ESCOLA MUNICIPAL DE NATAÇÃO: AQUA CROSS TRAINING

PARTICIPAÇÃO LIVRE, COM INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA NAS PISCINAS MUNICIPAIS DE VISEU

PÚBLICO-ALVO: COMUNIDADE EM GERAL**LOCAL:** PISCINAS MUNICIPAIS DE VISEU**ORGANIZAÇÃO:** MUNICÍPIO DE VISEU

7 A 9 DE ABRIL

SEMANA DO DESPORTO E DA ATIVIDADE FÍSICA DA APCV

ATIVIDADES: BASQUETEBOL ADAPTADO, DISC GOLF, PERCURSO PEDESTRE ADAPTADO, TRAMPOLIM/GINÁSTICA ADAPTADA, ENTRE OUTROS

PÚBLICO-ALVO: UTENTES DAS DIFERENTES VALÊNCIAS DA APCV E DE OUTRAS INSTITUIÇÕES LOCAIS**ORGANIZAÇÃO:** APCV**PARCEIROS:** MUNICÍPIO DE VISEU, ASSOCIAÇÃO DE BASQUETEBOL DE VISEU, CASA DO BENFICA EM VISEU E ESEV

7 A 12 DE ABRIL

*VOUCHER "JOVENS + ATIVOS"

1 SEMANA DE OFERTA DE 07/04 A 12/04, PARA JOVENS ENTRE OS 14 E OS 23 ANOS

VER CONDIÇÕES COM O PARCEIRO GINÁSIO FFITNESS

*CONSULTE O PARCEIRO LOCAL PARA CONHECER AS CONDIÇÕES ADICIONAIS PARA PARTICIPAÇÃO

2026 |



| VISEU

ATIVIDADES ESCOLA ATIVA

7 ABRIL

10H00 - 12H00

CAMINHADA PELOS CAMINHOS RURAIS DA ALDEIA DE BARBEITA E "CAÇA AO OVO"

PÚBLICO-ALVO: ALUNOS E PROFISSIONAIS DA ESCOLA BÁSICA DE BARBEITA

LOCAL: ESCOLA BÁSICA DE BARBEITA

ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE PAIS DE BARBEITA

PARCEIROS: MUNICÍPIO DE VISEU E AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DO VISO

14H00 - 17H00

KARATE LÚDICO E ATIVIDADES DE EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO ("TRAVESSIAS" COM CORDAS)

PÚBLICO-ALVO: ALUNOS DA ESCOLA BÁSICA DE VILA NOVA DO CAMPO

LOCAL: ESCOLA BÁSICA DE VILA NOVA DO CAMPO

ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO DAS ESCOLAS DE VILA NOVA DO CAMPO E CAMPO

PARCEIROS: MUNICÍPIO DE VISEU E AGRUPAMENTO DE ESCOLAS VISEU NORTE

7 A 9 DE ABRIL

CONTINUAÇÃO DAS ATIVIDADES DO EIXO DE INTERVENÇÃO PSICOMOTORA (SETOR PÚBLICO E PRIVADO)

LOCAL: TODOS OS ESTABELECIMENTOS ESCOLARES ADERENTES AO PROJETO ESCOLA ATIVA

ORGANIZAÇÃO: MUNICÍPIO DE VISEU E PROMOTORES

8 ABRIL

14H00 - 16H00

KARATE LÚDICO E ATIVIDADES DE EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO ("TRAVESSIAS" COM CORDAS)

PÚBLICO-ALVO: ALUNOS DA ESCOLA BÁSICA DE CAMPO (N.º 1)

LOCAL: ESCOLA BÁSICA DE CAMPO (N.º 1)

ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO DAS ESCOLAS DE VILA NOVA DO CAMPO E CAMPO

PARCEIROS: MUNICÍPIO DE VISEU E AGRUPAMENTO DE ESCOLAS VISEU NORTE

14H30 E 15H30

AULAS DE FITNESS, COM MUITA MÚSICA E MOVIMENTO

PÚBLICO-ALVO: ALUNOS E PROFISSIONAIS DA ESCOLA BÁSICA DE SANTIAGO

LOCAL: ESCOLA BÁSICA DE SANTIAGO

ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO DA ESCOLA BÁSICA DE SANTIAGO

PARCEIROS: MUNICÍPIO DE VISEU E AGRUPAMENTO DE ESCOLAS GRÃO VASCO

15H00 - 16H00

CAÇA AOS OVOS DESPORTIVA

CAÇA COM DESAFIOS FÍSICOS (AOS OVOS DE CHOCOLATE E FRUTAS)

16H30 - 17H30

MATRAQUILHOS HUMANOS

ATIVIDADE DIVERTIDA E SIMPLES, COM RECURSO A MATERIAIS DISPONÍVEIS PARA DELIMITAR A ZONA DE CAMPO E LINHA DE JOGADORES

17H45- 18H45

SUPER EQUIPA: PAIS & FILHOS

DESAFIOS/ ATIVIDADE DESPORTIVA QUE VISA A COLABORAÇÃO ENTRE PAIS E FILHOS

PÚBLICO-ALVO: ALUNOS E FAMÍLIAS INTEGRADAS NAS COMUNIDADES ESCOLARES DA ESCOLA BÁSICA DE SÃO JOÃO DE LOUROSA, TEIVAS E OLIVEIRA DE BARREIROS

LOCAL: ESCOLA BÁSICA DE SÃO JOÃO DE LOUROSA

ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE PAIS DAS ESCOLAS DE SÃO JOÃO DE LOUROSA E SILGUEIROS - APELS

PARCEIROS: MUNICÍPIO DE VISEU E AGRUPAMENTO DE ESCOLAS INFANTE D. HENRIQUE

2026 |



| VISEU

ATIVIDADES ESCOLA MUNICIPAL DE NATAÇÃO

7 A 9 DE ABRIL

INTEGRAÇÃO DA PSICOMOTRICIDADE AQUÁTICA

PROCESSO FORMATIVO PARA PROFESSORES DE NATAÇÃO
QUE COLABORAM NA ESCOLA MUNICIPAL DE NATAÇÃO

ORGANIZAÇÃO: MUNICÍPIO DE VISEU E PROMOTORES

9 ABRIL

15H30 - 16H30

MATRAQUILHOS HUMANOS

ATIVIDADE DIVERTIDA E SIMPLES, COM RECURSO A
MATERIAIS DISPONÍVEIS PARA DELIMITAR A ZONA DE CAMPO
E LINHA DE JOGADORES

17H00 - 18H00

SUPER EQUIPA: PAIS & FILHOS

DESAFIOS/ ATIVIDADE DESPORTIVA QUE VISA A
COLABORAÇÃO ENTRE PAIS E FILHOS

PÚBLICO-ALVO: ALUNOS E FAMÍLIAS INTEGRADAS NAS
COMUNIDADES ESCOLARES DAS ESCOLA BÁSICA E JARDIM DE
INFÂNCIA DE LOUREIRO DE SILGUEIROS E DE PASSOS DE
SILGUEIROS

LOCAL: ESCOLA BÁSICA DE LOUREIRO DE SILGUEIROS

ORGANIZAÇÃO: ASSOCIAÇÃO DE PAIS DAS ESCOLAS DE SÃO JOÃO
DE LOUROSA E SILGUEIROS - APELS

PARCEIROS: MUNICÍPIO DE VISEU E AGRUPAMENTO DE ESCOLAS
INFANTE D. HENRIQUE

12 ABRIL

9H00 - 9H45

AULA ABERTA DA ESCOLA MUNICIPAL DE NATAÇÃO: AQUA FOCUS

PARTICIPAÇÃO LIVRE, COM INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA NAS
PISCINAS MUNICIPAIS DE VISEU

PÚBLICO-ALVO: COMUNIDADE EM GERAL

LOCAL: PISCINAS MUNICIPAIS DE VISEU

ORGANIZAÇÃO: MUNICÍPIO DE VISEU

9H45 - 10H30

PAIS & FILHOS - INTRODUÇÃO ÀS TÉCNICAS DE NADO

PÚBLICO-ALVO: ALUNOS DA EMN, COM ACOMPANHANTE DE 1
ADULTO

LOCAL: PISCINAS MUNICIPAIS DE VISEU

ORGANIZAÇÃO: MUNICÍPIO DE VISEU

2026 |



| VISEU

9H45 - 10H30**PAIS & FILHOS - NATAÇÃO PARA BEBÉS**

PÚBLICO-ALVO: ALUNOS DA EMN, COM ACOMPANHANTE DE 1 ADULTO

LOCAL: PISCINAS MUNICIPAIS DE VISEU

ORGANIZAÇÃO: MUNICÍPIO DE VISEU

10H30 - 11H15**PAIS & FILHOS - ADAPTAÇÃO AO MEIO AQUÁTICO I E II**

PÚBLICO-ALVO: ALUNOS DA EMN, COM ACOMPANHANTE DE 1 ADULTO

LOCAL: PISCINAS MUNICIPAIS DE VISEU

ORGANIZAÇÃO: MUNICÍPIO DE VISEU

10H30 - 11H15**PAIS & FILHOS - APRENDIZAGEM DAS TÉCNICAS DE NADO E APERFEIÇOAMENTO DAS TÉCNICAS DE NADO**

PÚBLICO-ALVO: ALUNOS DA EMN, COM ACOMPANHANTE DE 1 ADULTO

LOCAL: PISCINAS MUNICIPAIS DE VISEU

ORGANIZAÇÃO: MUNICÍPIO DE VISEU

11H15 - 12H00**AULA ABERTA DA ESCOLA MUNICIPAL DE NATAÇÃO: AQUA CROSS TRAINING**

PARTICIPAÇÃO LIVRE, COM INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA NAS PISCINAS MUNICIPAIS DE VISEU

PÚBLICO-ALVO: COMUNIDADE EM GERAL

LOCAL: PISCINAS MUNICIPAIS DE VISEU

ORGANIZAÇÃO: MUNICÍPIO DE VISEU



MUNICÍPIO DE
VISEU

VISEU
ATIYO>