

**24 Horas a Mexer**

**Pela Inclusão**

# 19 DE MAIO

**PARQUE URBANO DA ALBARQUEL, SETÚBAL**

## **ESPAÇO SOLIDARIEDADE (Campo de Cimento)**

10h00 às 13h00 | Slalom + Boccia + Ténis + Basquetebol em Cadeira de Rodas

11h00 às 12h00 | Demonstração de Skate Adaptado

14h00 às 19h00 | Boccia + Skate

19h00 às 21h00 | Treino Mini Basket

## **ESPAÇO INCLUSÃO (Relvado em frente à DIDES)**

10h00 às 21h00 | Jogos Tradicionais + Teqball + Polybat + Insufláveis + Matraquilhos + Peddy-Paper 24 Horas

15h00 às 17h00 | Aula de Kickboxing

19h00 às 21h00 | Aula de Taekwondo

## **ESPAÇO PAZ (Palco)**

14h00 às 15h00 | Aula de Danças Latinas – SetuBailas

16h00 às 16h30 | Música & Cultura, Academia de Música e Belas Artes Luisa Todt

16h30 às 17h00 | Quarteto Saxofone, Academia de Música e Belas Artes Luisa Todt

18h00 às 18h30 | Grupo de Percussão Sem (In) Diferenças, APPACDM de Setúbal

19h00 às 19h30 | Grupo de Percussão Porbatuka, Almada

20h00 às 20h30 | Grupo de Percussão Bardoda, Pinhal Novo

21h00 às 22h30 | Atuação Musical – Associação Cultural Novas Ideias, Setúbal

22h30 às 23h00 | Atuação de Dança - Beat Crew, Setúbal

23h00 às 00h00 | EsTuna – Tuna de Engenharia da Escola Superior de Tecnologia do Instituto Politécnico de Setúbal

## **ESPAÇO IGUALDADE (Edifício Go Arrábida)**

10h00 às 13h00 | Goalball

14h00 às 21h00 | Escalada

## **ESPAÇO LIBERDADE (Junto ao Campo de FutPraia)**

10h00 às 19h00 | Attalaia Clube, Fundação Inatel, APPACDM de Setúbal

10h00 às 00h00 | 24 Horas a Tascar, CACI São Filipe da APPACDM de Setúbal

## **ESPAÇO DIVERSIDADE (Calçada em frente à DIDES, lado do rio)**

10h00 às 19h00 | Associação All aBoard, One Wheels Bikers

10h00 às 12h00 | Espaço Animação, COSAP Setúbal

## **ESPAÇO UNIÃO (Campo FutPraia)**

10h00 às 19h00 | Atividades Livres, União Desportiva para a Inclusão

17h00 às 19h00 | Frisbee, Vira o Disco de Setúbal

**CAMINHAS**

**CORRES**

**DANÇAS**

**JOGAS**

**APOIAS**

**24 Horas a Mexer  
Pela Inclusão**

# 20 DE MAIO

**PARQUE URBANO DA ALBARQUEL, SETÚBAL**

## **ABERTURA OFICIAL DAS 24 HORAS A MEXER PELA INCLUSÃO**

09h30 às 09h45 | Grupo de Percussão Anau a Rufar, Montijo

09h45 às 10h00 | Momento Protocolar + Apresentação do Padrinho

10h00 às 10h30 | Corrida Solidária pela Avenida Luisa Todi, Associação Talentos Team

+ One Wheels Bikers + Motoclube de Setúbal

## **ESPAÇO SOLIDARIEDADE (Campo de Cimento)**

10h00 às 14h00 | Patinagem + Skate + Basket + Boccia

15h00 às 18h00 | Apresentação das Equipas de Futsal Adaptado e FutRua da União Desportiva para a Inclusão

## **ESPAÇO INCLUSÃO (Relvado em frente à DIDES)**

10h00 às 19h00 | Jogos Tradicionais + Teqball + Polybat + Insufláveis + Matraquilhos + Peddy-Paper 24 Horas

14h00 às 16h00 | Aula de Krav Maga

16h00 às 17h00 | Aula de Boxe

## **ESPAÇO PAZ (Palco)**

14h00 às 15h00 | Grupo de Concertinas, Casa do Povo de Corroios

15h00 às 15h30 | Atuação de Dança - Noisy Crew, Setúbal

15h00 às 16h00 | Grupo de Percussão Karma Drums, Seixal

16h00 às 17h00 | Atuação Musical - Caravananana, Setúbal

16h30 às 19h00 | Zumba Fitness, Dream Team Marisa Santos

## **ESPAÇO IGUALDADE (Edifício Go Arrábida)**

10h00 às 11h00 | Aula de Capoeira

11h00 às 18h00 | Escalada

## **ESPAÇO LIBERDADE (Junto ao Campo de FutPraia)**

10h00 às 19h00 | Attalaia Clube, Fundação Inatel, APPACDM de Setúbal

09h00 às 19h00 | 24 Horas a Tascar, CACI São Filipe da APPACDM de Setúbal

## **ESPAÇO DIVERSIDADE (Calçada em frente à DIDES, lado do rio)**

10h00 às 19h00 | Associação All aBoard, One Wheels Bikers

10h00 às 13h00 | Espaço Animação, COSAP Setúbal

## **ESPAÇO UNIÃO (Campo FutPraia)**

10h00 às 19h00 | Frisbee + Beach Ténis + FutVólei

14h00 às 19h00 | Vólei de Praia

**CAMINHAS  
CORRES  
DANÇAS  
JOGAS  
APOIAS**