

AGENDA DE EVENTOS

# MONTIJO



FEVEREIRO 2024

CÂMARA MUNICIPAL DO MONTIJO





# CARNAVAL do Montijo 2024



## 10 a 13 fev.

O Carnaval do Montijo está de volta em 2024, com a realização de um desfile noturno no sábado às 21h30, para além dos 2 habituais corsos diurnos de domingo e terça-feira que se realizam às 15h00, num percurso desde a Frente Ribeirinha, passando pela Avenida dos Pescadores e terminando na Praça da República. A entrada é gratuita em todos os eventos.

O Carnaval acontece também com bailes de carnaval promovidos pela Academia Musical União e Trabalho e pel'A Quadrada ACD.

Visite e participe no Carnaval do Montijo!

### Programa

## 10 sáb. | 21h30

### Desfile Noturno de Carnaval

Praça da República

## 10 sáb. | 22h30

### 1.º Baile d'A Quadrada

Pavilhão da Sociedade Filarmónica

1.º de Dezembro

## 11 dom. | 15h00

### 1.º Grande Corso de Carnaval

Centro da Cidade | Praça da República

## 11 dom., 12 seg.

## e 13 ter. | 22h00

### Baile de Carnaval com Trio Arte Nova

Academia Musical União e Trabalho

Sarilhos Grandes



## 12 seg. | 22h30

### 2.º Baile d'A Quadrada

#### Pavilhão da Sociedade Filarmónica 1.º de Dezembro

Os Bailes de Carnaval d'A Quadrada ACD vão novamente realizar-se no pavilhão da Sociedade Filarmónica 1.º de Dezembro, nas noites de sábado e segunda, 10 e 12 de Fevereiro respetivamente, com início às 22h30. A animação está mais que garantida pela batida contagiante do **Grupo Ousadia Portugal** e pelo grande **DJ Pedro R.** Haverá Concurso de Máscaras nos 2 dias, com prémios para as 3 melhores fantasias.



## 13 ter. | 15h00

### 2.º Grande Corso de Carnaval

#### Centro da Cidade | Praça da República

Mais informações em [carnavaldomontijo.pt](http://carnavaldomontijo.pt)



## Carnaval de Canha

# 10 fev. sáb. 15h30

### Canha

Já têm as vossas máscaras preparadas? O desfile de Carnaval de Canha está marcado para sábado, dia 10 de fevereiro, pelas 15h30, com início marcado junto à Caixa Geral de Depósitos, e contará com a animação da Charanga Cavalinho. A diversão continua na sede da Comissão de Festas. Não falte!

## 13 ter. | 21h00

- Enterro do Entrudo (início junto à CGD).

**Organização:** Comissão de Festas de Canha | **Apoio:** Câmara Municipal do Montijo, O Migalhas, Junta de Freguesia de Canha

# cartaz

[infância]

**3 fev.** sáb. 11h00 Entrada livre

HORA DO CONTO

1,2,3... UM CONTO DE CADA VEZ!

## Corre, corre cabacinha

[história dramatizada]



### Biblioteca Municipal Manuel Girdes da Silva

A avozinha vai ser de novo avó e terá de ir ao batizado do seu novo neto. Mas atravessar a floresta... o que poderá acontecer? Os perigos são muitos. Vamos ver...!

**Atelier de Expressões:** “Vamos brincar com os materiais”

**Informações:** 21 232 77 72 | [biblioteca@mun-montijo.pt](mailto:biblioteca@mun-montijo.pt)



**9 fev.** sex. 21h30 Gratuito

[mediação cultural]

## Melomania#1

### Ateneu Popular de Montijo

Melomania é uma proposta de escuta coletiva de discos, desenvolvida em parceria com o Ateneu Popular de Montijo, que cede o seu espaço para acolher aquilo que se foi tornando num ritual. Depois de uma breve introdução, apaga-se a luz e ouve-se um disco de uma ponta à outra. No final, há sempre tempo para uma conversa sobre a experiência, que tanto permite analisar questões de produção musical ou de composição, como refletir sobre o impacto social e político da música, entre muitos outros aspetos.

Em 2024, a escolha de discos e apresentação das sessões será da responsabilidade de André Reis, que parte do desejo de partilhar uma espécie de história do seu gosto ao longo da sua vida. Tenciona incluir discos que escutou “em pequeno”, outros que lhe “prenderam o olhar como um quadro ou uma escultura, um cheiro que não estavas à espera de sentir quando visitaste sozinho uma cidade estrangeira pela primeira vez mas que, desde então, ficou para sempre contigo”. E ainda aqueles que considera um desafio.

**Informações:** [companhiamascarenhasmartins@gmail.com](mailto:companhiamascarenhasmartins@gmail.com)

**Parceria:** Ateneu Popular de Montijo





[desporto]

**25** fev. **dom.****Prova Desportiva  
Tiro com Arco  
3D - BHP Indoor****Parque de Exposições Acácio Dores - Montijo**

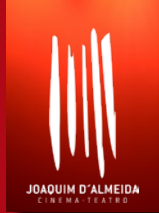
MTA - Associação Desportiva e Cultural de Tiro com Arco

**28** fev. a **3** mar.**Bolsa de Turismo  
de Lisboa 2024****FIL – Parque das Nações, Lisboa**

Como habitualmente, o Município de Montijo irá estar presente na Bolsa de Turismo de Lisboa (BTL), a maior feira de turismo nacional, com caráter internacional. Integrados no stand da Entidade Regional de Turismo da Região de Lisboa, iremos dar a conhecer aos profissionais do setor turístico e ao público, em geral, a oferta turística do concelho de Montijo, com múltiplas atividades desenvolvidas, com o apoio e a colaboração dos agentes económicos e do associativismo do concelho. Durante cinco dias, entre horário de profissionais e horário de público, iremos ter apresentações de empresas locais, do setor turístico, a divulgação e promoção do calendário municipal de eventos de 2024, para além de diversos passatempos, música e muita animação! Visite-nos!

Mais informações em [btl.fil.pt](http://btl.fil.pt)

## CINEMA-TEATRO JOAQUIM D'ALMEIDA



[cinema]

**VIVER MAL**

De João Canijo

**2 fev.****sex. 21h30**

M/14 // 3€ // Duração 124'

DRAMA // Portugal - França // 2023

Um hotel junto à costa norte de Portugal, acolhe os seus clientes, num fim de semana. Um homem vive dividido entre a atenção a dar à sua mulher e o espaço que ocupa a sua mãe no meio deles. Uma mãe promove o casamento da filha para facilitar a sua relação amorosa com o genro. Outra mãe vive através da filha, impedindo-a de tomar as suas próprias decisões. Três núcleos familiares em final de ciclo de aceitação.

Este filme faz parte de um díptico, duas longas-metragens interligadas de João Canijo que tiveram a honra de estrear no Festival de Berlim: "Mal Viver" na competição oficial acabando por vencer o Urso de Prata do Prémio do Júri, e "Viver Mal", exibido na secção "Encounters".

**INFORMAÇÕES ÚTEIS**Bilheteira: 3.<sup>a</sup> a 6.<sup>a</sup> feira, das 15h00 às 19h00Contactos: 212 327 882 | [ctjabilheteira@mun-montijo.pt](mailto:ctjabilheteira@mun-montijo.pt)

. Em dias de espetáculo, abre 2h antes do início do mesmo.

. É aconselhada a aquisição antecipada de bilhetes.

. Todas as reservas devem ser levantadas até 48 h antes do espetáculo.

[cinema] **FILMINHOS  
INFANTIS À SOLTA  
PELO PAÍS**



Zero em  
Comportamento

**3 fev.** sáb. 16h30

M/4 // **Gratuito** // Duração 55'



Começamos com um maravilhoso filme sobre a relação de um pai e de uma filha, ao longo do crescimento desta. Logo depois, quando as gaivotas atacam repentinamente, um pequeno arenque fica preso numa poça de maré e não há tempo para medo: só unindo forças é que poderá defender-se da gaivota faminta. Seguidamente, o Mancha e o Manchinhas trazem-nos uma aventura repleta de pincéis, tintas e papel de parede, ao passo que a Foxy e a Meg encontram um pretexto para uma viagem de avião. Pelo meio, o Lobinho Cinzento mostra-nos peripécias na Primavera e um passarinho nosso conhecido toma conta de uma folha amarela. Há tempo para uma menina se tornar amiga de um dragão e para o Sol descobrir que não é bem-vindo. Acabamos em plena Lisboa, onde um casal de turistas alemão está prestes a embarcar no lendário elétrico 28.



[teatro]

**PÊNDULO**

de Marco Martins

**10 fev.** sáb. 21h30

M/12 // Plateia, 1.º,  
2.º e 3.º Balcão **5€** //  
Duração 90'



Como se relacionam as trabalhadoras imigrantes com as famílias para as quais trabalham? E como são afetadas por essa relação? Como se vive a necessidade de deixar o seu lar para cuidar do lar de outros? Como se relaciona um país com os imigrantes que acolhe?

Em PÊNDULO, Marco Martins trabalha com um grupo de mulheres cuidadoras e empregadas domésticas cujas vidas são pautadas pelo movimento pendular: entre a periferia e o centro da capital (Lisboa), entre a sua casa e a casa de quem as emprega, e entre o país de origem e o país de destino, Portugal. PÊNDULO incide sobre a natureza do trabalho doméstico, para falar das relações familiares, do confronto entre diferentes modos de vida, contextos, expectativas, sonhos e quotidianos.



[stand up] **MONTIJO COMEDY SESSIONS**

**16 fev.** *sex.* 21h30

M/16 // Plateia **5€** // 1.º, 2.º e 3.º Balcão **3€** // Duração 120'

Porque rir também é preciso, esta noite promete muitas gargalhadas na companhia dos comediantes: Joel Ricardo Santos, Pedro Sousa, Mário Falcão, Pedro Luizandro, Francisco Alves, Rúben Marques e Zé Maria Simão.



[oficina]

**BRINCAR  
A SABER**

**17 fev.** *sáb.* 15h30

Crianças dos 6 aos 10 anos //

**Gratuito\*** (mediante levantamento de bilhetes) // Duração 45'

**\*Lotação: 15 crianças acompanhadas por um adulto**

Está na hora da brincadeira! Vamos brincar a saber? Pintar, desenhar, cantar e dançar também é brincar e todos são bem-vindos!



[música]

# FERNANDO CORREIA MARQUES

Gala Comemorativa  
dos 45 anos de Carreira

**17 fev.** sáb. 21h30

M/6 // **Gratuito** // Duração 90'



[música]

# FREAKSHOW III KING OF POP

Sinfonias & Eventos

**24 fev.** sáb. 21h30

M/6 // **5€** // Duração 90'

# FREAKSHOW

**KING OF POP**



O grupo **United Dance Crew** tem o prazer de apresentar a 3.<sup>a</sup> edição do espetáculo FreakShow. Único e eletrizante, inspirado no artista Michael Jackson, "Freakshow III: King of Pop" mergulha no universo artístico do Rei da Pop, trazendo à luz as suas icónicas coreografias, e a sua inigualável energia.

Prepare-se para uma viagem emotiva, onde cada passo relembra o impacto duradouro de Michael Jackson na música e na cultura pop.

Junte-se aos UDC e aos grupos convidados nesta homenagem vibrante e célebre o legado de um dos maiores artistas de todos os tempos.

Bilheteira:  
218 078 760  
[bilheteira@mascarenhasmartins.pt](mailto:bilheteira@mascarenhasmartins.pt)



CASA  
DA MÚSICA  
JORGE  
PEIXINHO



[teatro]

## O tamanho das coisas

**2 e 3 fev.** **sex. e sáb. 21h30**

**M/12** | Público em geral **10€** | Residentes no concelho do Montijo **8€** | Estudantes, profissionais do espetáculo, desempregados, reformados, seniores (> 65) e jovens (<25) **6€**

Monólogo escrito pelo dramaturgo Alex Cassal para o ator Paulo Azevedo, que nasceu sem braços e pernas e vem construindo a passos largos uma carreira singular no teatro e na televisão, **O tamanho das coisas** é a mais recente criação da Terra Amarela, estrutura de criação artística fundada por Marco Paiva em 2018. Estreado em novembro de 2023, o espetáculo fala-nos de um homem às voltas com o seu tamanho numa geografia desconhecida e sem justificação; prosseguir ou aguardar? “Vamos então analisar em conjunto: poderão todas as coisas medir a sua importância pela sua escala de tamanho? Será que nos vemos como gigantes?”



[música]

**Luís Madureira: Modéstia à parte**

**16 a 25 fev.**

sex. e sáb. 21h30

dom. 16h30

**M/6** | Público em geral **10€** | Residentes no concelho do Montijo **8€** | Estudantes, profissionais do espetáculo, desempregados, reformados, seniores (> 65) e jovens (<25) **6€**

Foi há 50 anos que Luís Madureira iniciou o seu percurso profissional. Desde então, o seu trabalho dividiu-se entre o ensino, a interpretação (enquanto cantor e ator) e o apoio à voz e elocução sobretudo na relação com o teatro. Tem tido uma relação próxima com a Companhia Mascarenhas-Martins, tendo integrado o elenco de vários espetáculos e desenvolvido, ao longo de 2023, três sessões de estudos em torno da voz e da sua utilização em teatro.

No sentido de comemorar a efeméride, a Mascarenhas-Martins decidiu propor a Luís Madureira a criação de um espetáculo em torno da sua carreira, um concerto encenado em que serão interpretados temas que o cantor foi abordando ao longo de cinco décadas de trabalho, bem como algumas novas propostas.



A Companhia Mascarenhas-Martins é uma estrutura financiada pela República Portuguesa - Cultura / Direção Geral das Artes, Câmara Municipal do Montijo e Junta de Freguesia da União das Freguesias do Montijo e Afonsoeiro.

## exposições

[fotografia]

**2** fev. a 10 mar.

**Enamore-se do seu concelho**

**Mercado Municipal** 3.ª a dom. | 07h00-14h00



No mês de fevereiro **Enamore-se do seu concelho** e visite o nosso património! Este é o desafio que lançamos no mês de fevereiro, habitualmente relacionado com o amor e os afetos! Queremos que o seu coração se enamore pelo nosso património e para isso selecionamos um conjunto de imagens de lugares e equipamentos municipais que podem ser visitados ou observados. Provavelmente, muitos destes espaços não conhece ou ainda não teve oportunidade de visitar! Parta à descoberta, visite esta exposição e... *Enamore-se do seu concelho!*

[mostra de trabalhos]

**3** fev. a 9 mar.

**Estendal de histórias**

**Biblioteca Municipal Manuel Giraldes da Silva**



Mostra de trabalhos de expressões de alunos e famílias do Jardim de Infância **Aldeia da Pequeneda** no âmbito do projeto escolar sobre histórias e leituras.

[fotografia]

**9** fev.  
a 20 abr.

**Canha  
Retratos  
de Luz**

*de Bernardo  
Patarra*

**Zona Ribeirinha**  
Montijo



A várzea de Canha, com os seus arrozais - únicos no concelho, a pastorícia e o Montado banhado pela luz dourada do sol de fim da tarde. São retratos de luz, que nos proporcionam uma perspectiva original de um local, também ele, único.


Bernardo Patarra nasceu a 26 de março de 2000 sendo natural de Canha, Montijo. Atualmente é estudante de Mestrado Integrado em Engenharia do Ambiente na Universidade Nova de Lisboa, fotógrafo e fotojornalista em part-time.

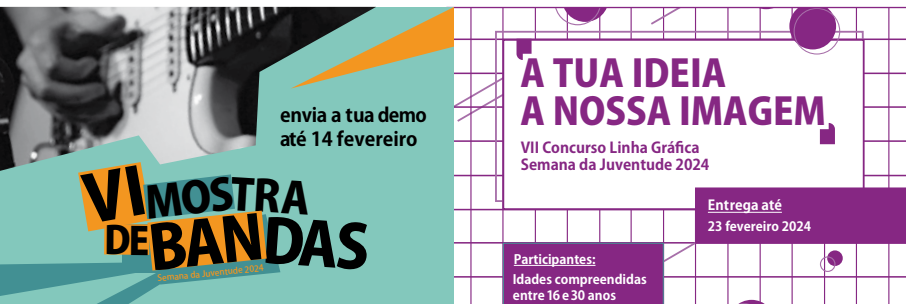


# juventude

[www.mun-montijo.pt](http://www.mun-montijo.pt)

 [juventude.montijo](https://www.facebook.com/juventude.montijo)

 [juventude.montijo](https://www.instagram.com/juventude.montijo)



A VI Mostra de Bandas, organizada pelo Gabinete da Juventude da Câmara Municipal de Montijo, tem como objetivo incentivar a criatividade artística e musical dos jovens, bem como a promoção e divulgação de novos talentos na área musical.

A VI Mostra de Bandas, terá lugar em três eliminatórias de 8 a 10 março pelas 21h30, em local a designar, mediante o número de inscrições.

Participantes com idade até 30 anos (inclusive).

**DESTINATÁRIOS:** Bandas amadoras, sendo aceites todas as correntes musicais em temas originais ou covers.

**PRÉMIOS:** 1.º Classificado 650€ | 2.º Classificado 350€ | 3.º Classificado 250€;

Apurada diretamente para atuar no Palco Juventude, na Semana da Juventude - 27 de maio a 1 de junho de 2024, e gravar um EP promocional, em estúdio de gravação.

Condições de participação e [ficha de inscrição](#) em [www.mun-montijo.pt](http://www.mun-montijo.pt)

A Câmara Municipal de Montijo através do Gabinete da Juventude lança o VII CONCURSO LINHA GRÁFICA | SEMANA DA JUVENTUDE 2024 “A TUA IDEIA A NOSSA IMAGEM”, promovendo a criatividade e expressão artística dos jovens com vista à criação do melhor cartaz alusivo à SEMANA DA JUVENTUDE 2024.

O trabalho vencedor será utilizado em todos os materiais de divulgação referentes à SEMANA DA JUVENTUDE a realizar de 27 de maio a 1 de junho de 2024.

## PARTICIPANTES

Todos os jovens com idades compreendidas entre os 16 e os 30 anos (inclusive)

**PRÉMIO:** 500€

Condições de participação em [www.mun-montijo.pt](http://www.mun-montijo.pt)



Mais informações: [juventude@mun-montijo.pt](mailto:juventude@mun-montijo.pt)

# informações úteis

## → SUBSCRIÇÃO DE NEWSLETTERS

Acompanhe as principais iniciativas em [www.mun-montijo.pt](http://www.mun-montijo.pt)

---

## → APOIO A MIGRANTES - 20 ANOS LAM

**Linha de Apoio a Migrantes:** 808 257 257 / +351 218 106 191

2.ª a 6.ª feira: 09h00 às 20h00 / Sábado: 09h00 às 17h00

---

## → LINHAS APOIO MUNICIPAIS

Segunda a sexta | 09h00-12h30 / 14h00-17h30

**Linha de Apoio Social:** 212 327 739

**Linha de Apoio Psicológico:** 917 865 964

**Linha de Apoio à Violência Doméstica:** 917 891 554 / 917 060 714

**Espaço Informação Mulheres:** 917 060 714 (se precisar de ajuda ou tiver conhecimento de alguma situação de violência doméstica, envie uma mensagem para a [Linha SMS 3060](tel:3060) ou ligue 800 202 148 – linhas gratuitas, 24h por dia)

---

## → COMISSÃO DE PROTEÇÃO DE CRIANÇAS E JOVENS - MONTIJO

Tel. 212 309 180/5/7/8 | Tlm. 918 684 128 | E-mail: [cpcj.montijo@cnpdpcj.pt](mailto:cpcj.montijo@cnpdpcj.pt)

Linha de Emergência Nacional – 114

---

## → EQUIPAMENTOS CULTURAIS

### **Arquivo Municipal**

Estrada do Pau Queimado, Montijo

Tel. 212 326 830/1 | E-mail: [arquivomunicipal@mun-montijo.pt](mailto:arquivomunicipal@mun-montijo.pt)

### **Biblioteca Municipal Manuel Giraldes da Silva**

Avenida 25 de Abril n.º 13, Montijo

Tel. 212 327 772 | E-mail: [biblioteca@mun-montijo.pt](mailto:biblioteca@mun-montijo.pt)

**Horário:** 1 de Outubro a 30 de Junho | 2.ª feira: 14h00 – 19h00 |

3.ª feira: 10h00 – 13h00 e 14h00 – 18h00 | 4.ª e 6.ª feira: 10h00 – 18h00 |

5.ª feira: 10h00 – 13h00 e 14h00 – 19h00 | Sábado: 14h00 – 18h00

### **Casa da Música Jorge Peixinho**

Avenida António Mourão n.º 1, Montijo

Bilheteira: Tel. 218 078 760 | E-mail: [bilheteira@mascarenhasmartins.pt](mailto:bilheteira@mascarenhasmartins.pt)

### **Museu Jorge Peixinho**

3.ª a domingo: 09h00-12h30/14h00-17h30 (aberto até às 21h30 em dias de espetáculos no Auditório da Casa da Música)

Visitas guiadas mediante marcação prévia:

E-mail: [museu.se@mun-montijo.pt](mailto:museu.se@mun-montijo.pt)

### **Cinema-Teatro Joaquim d'Almeida**

Rua Joaquim de Almeida, Montijo

Tel. 212 327 607 | 212 327 626 | Email: [ctja@mun-montijo.pt](mailto:ctja@mun-montijo.pt)

Horário: 2.ª a 6.ª feira | 10h00-18h00

**Galeria Municipal - *temporariamente encerrada***

Rua Almirante Cândido dos Reis n.º 12, Montijo  
Tel. 212 327 736 | E-mail: [galeria@mun-montijo.pt](mailto:galeria@mun-montijo.pt)  
Horário: 3.ª a sábado | 09h00-12h30 | 14h00-17h30

**Moinho de Maré do Cais**

Frente Ribeirinha, Montijo  
Tel. 212 327 867 | E-mail: [cultura@mun-montijo.pt](mailto:cultura@mun-montijo.pt)

**Museu Agrícola da Atalaia**

Largo da Feira, Atalaia  
Tel. 212 314 667 | E-mail: [cultura@mun-montijo.pt](mailto:cultura@mun-montijo.pt)

**Museu Municipal Casa Mora**

Avenida dos Pescadores n.º 52, Montijo

**Serviço Educativo do Museu**

Tel. 212 3278 67 | E-mail: [museu.se@mun-montijo.pt](mailto:museu.se@mun-montijo.pt)

**Posto de Turismo**

Avenida dos Pescadores 50, Montijo  
Jardim Casa Mora - Avenida 25 de Abril, Montijo  
Tel. 212 327 784 | E-mail: [pturismo@mun-montijo.pt](mailto:pturismo@mun-montijo.pt)

**→ SERVIÇOS DE URGÊNCIA**

**SNS 24** – 808 24 24 24

**Centro Hospitalar Barreiro Montijo, EPE** – 212 147 300

✉ [admin@chbm.min-saude.pt](mailto:admin@chbm.min-saude.pt)

**CS Montijo | Atendimento a Utentes sem Médico** – 963 914 991

✉ [sausm.montijo@arslvt.min-saude.pt](mailto:sausm.montijo@arslvt.min-saude.pt)

**UCSP Montijo** – 212 307 920

✉ [ucsp.montijo@arslvt.min-saude.pt](mailto:ucsp.montijo@arslvt.min-saude.pt)

**USF Afonsoeiro** – 212 309 870

✉ [usf.afonsoeiro@arslvt.min-saude.pt](mailto:usf.afonsoeiro@arslvt.min-saude.pt)

**USF Aldegalega** – 212 841 180

✉ [usf.aldegalega@arslvt.min-saude.pt](mailto:usf.aldegalega@arslvt.min-saude.pt)

**UCSP Montijo Rural** – 265 898 730

✉ [ucsp.pegoes@arslvt.min-saude.pt](mailto:ucsp.pegoes@arslvt.min-saude.pt)

**Bombeiros Voluntários do Montijo** – 212 301 542/3  
**Urgência** – 212 310 048

✉ [ahbvm.comando@gmail.com](mailto:ahbvm.comando@gmail.com)

**Bombeiros Voluntários de Canha** – 265 897 956

✉ [bombeirosanha@hotmail.com](mailto:bombeirosanha@hotmail.com)

**GNR Posto Territorial de Montijo** – 217 657 570

✉ [ct.stb.dmtj.pmtj@gnr.pt](mailto:ct.stb.dmtj.pmtj@gnr.pt)

**GNR Posto Territorial de Canha** – 265 249 764

✉ [ct.stb.dplm.pcnh@gnr.pt](mailto:ct.stb.dplm.pcnh@gnr.pt)

**PSP Esquadra Montijo** – 212 327 940

✉ [contacto@psp.pt](mailto:contacto@psp.pt)

**Serviço Municipal de Protecção Civil** – 212 327 719

✉ [smpc@mun-montijo.pt](mailto:smpc@mun-montijo.pt)

**Ficha Técnica**

**Título** Montijo Agenda de Eventos

**Edição** Câmara Municipal do Montijo

**Coordenação** Gabinete de Comunicação e Relações Públicas

**Projeto gráfico** GCRP - Atelier de Artes Gráficas

**Fotografia** GCRP

**Capa** Carnaval 2023

**Tiragem** 7 000 ex.

**Impressão**

AD Print Unip. Lda.

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

Câmara Municipal do Montijo  
Rua Manuel Neves Nunes de Almeida  
21 232 76 00  
[geral@mun-montijo.pt](mailto:geral@mun-montijo.pt)

O movimento associativo do concelho do Montijo interessado na divulgação das suas atividades deve enviar a informação para [geral@mun-montijo.pt](mailto:geral@mun-montijo.pt) até ao dia 10 do mês anterior da respetiva edição.

A Câmara Municipal do Montijo reserva-se no direito de selecionar a informação a divulgar, e não se responsabiliza por quaisquer alterações às datas e locais das iniciativas da responsabilidade das entidades promotoras.

# Walk n'Run

MONTIJO  
Atividade Desportiva Informal

**2.ª feira • Concentração junto à Piscina Municipal - Montijo**

**20h00** | Caminhada (5 km) e Corrida (10 km)

**4.ª feira • Concentração junto ao Pavilhão Municipal n.º 2 - Montijo**

**19h15** | Exercícios de condição física

**20h00** | Caminhada (5 km) e Corrida (10 km)

**6.ª feira • Concentração junto ao Pavilhão Municipal n.º 2 - Montijo**

**20h00** | Corrida (10 km)

Atividade regular, para a população em geral, com acompanhamento técnico. No final, realizam-se alguns exercícios e alongamentos.

**Contactos:** [desporto@mun-montijo.pt](mailto:desporto@mun-montijo.pt) | Tel. 21 232 77 79

[www.mun-montijo.pt](http://www.mun-montijo.pt)

  @municipiodomontijo

  @ctjamontijo

 @galeriamunicipalmontijo

 @cmmontijo