




**Sexta-feira**

**5 de Fevereiro 2010**

<p><b>9h00 – 15h00</b></p> <p>Local</p> <p>Organização</p>	<p><b>BASS EUROCUP – 1º dia de competição</b> </p> <p>Barragem Santa Clara – Santana da Serra</p> <p>FIL</p>
<p><b>15h00 – 23h00</b></p> <p>Local</p> <p>Organização</p>	<p><b>Clínica de Ténis</b> </p> <p>FIL – Pavilhão 2 / 2E03</p> <p>Federação Portuguesa de Ténis</p>
<p><b>15h00 – 23h00</b></p> <p>Local</p> <p>Organização</p>	<p><b>CHALLENGE Cidade de Lisboa (BTT, Tirolesa, Escalada e Rappel)</b> </p> <p>FIL – Pavilhão 2 e Zona Exterior / 2E20</p> <p>Alfarroba</p>
<p><b>15h00 - 23h00</b></p> <p>Local</p> <p>Organização</p>	<p><b>Espaço JAM SPOT – Demonstrações e actividades diversas</b> </p> <p>skate, in-line, parkour, slide, escalada, graffiti, música</p> <p>FIL – Pavilhão 2 / 2D01A</p> <p>Skate House</p>
<p><b>15h00 - 23h00</b></p> <p>Local</p> <p>Organização</p>	<p><b>Marinha – baptismo de mergulho, escalada, simulador de voo, simulador de navegação</b> </p> <p>FIL – Pavilhão 2 / 2E18</p> <p>Marinha</p>
<p><b>17h00</b></p> <p>Local</p> <p>Organização</p>	<p><b>Sessão de Indoor Cycling</b> </p> <p>FIL – Pavilhão 2 / 2E17</p> <p>Instituto do Desporto de Portugal, IP</p>
<p><b>18h30 – 20h00</b></p> <p>Local</p> <p>Organização</p>	<p><b>Seminários de Demonstração de Técnicas de Pesca</b> </p> <p>(diversos seminários a realizar durante este horário)</p> <p>FIL – Pavilhão 2 / Aquário</p> <p>FIL</p>
<p><b>18h30</b></p> <p>Local</p> <p>Organização</p>	<p><b>Sessão de Indoor Cycling</b> </p> <p>FIL – Pavilhão 2 / 2E17</p> <p>Instituto do Desporto de Portugal, IP</p>

<b>19h00</b>	<b>Demonstração de Judo em forma de aula</b> 
Local	Escola de Judo Nuno Delgado – Telheiras – Prof. Nuno Delgado
Organização	FIL – Pavilhão 3 / 3A01 Federação Portuguesa de Judo
<b>20h00</b>	<b>Demonstração de Taekwondo</b> 
Local	FIL – Pavilhão 3 / 3A01
Organização	Federação Portuguesa de Taekwondo
<b>20h30</b>	<b>Sessão de Indoor Cycling</b> 
Local	FIL – Pavilhão 2 / 2E17
Organização	Instituto do Desporto de Portugal, IP
<b>20h30</b>	<b>José de Sousa – “O Mundo a Cem Pés”</b> 
<b>21h30</b>	<b>João Costa – “Princípios Essenciais do Mergulho Livre”</b> 
Local	FIL – Sala 16 – topo Pav. 1
Organização	APDM / Forum do Mergulho

Programa sujeito a alterações/aditamentos / Actualizado a 1 de Fevereiro de 2010