

**Assunto:** Divulgação da Agenda Desportiva 2009.

**Para:** Todos os Serviços de Saúde.

A actividade física é essencial para a nossa saúde e bem-estar. A prática de um desporto constitui um dos pilares fundamentais para um estilo de vida saudável, a par de uma alimentação adequada e da restrição do consumo de tabaco e da redução do consumo de álcool, bem como uma ajustada gestão de *stress*. A actividade física é para o indivíduo um forte meio de prevenção de doenças, devendo ser diária e através de actividades agradáveis e de movimentos do corpo no dia-a-dia, tais como caminhar para o local de trabalho, subir escadas, jardinagem, dançar e muitos outros desportos recreativos.

Neste sentido, o Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM, vem por este meio proceder à divulgação da **Agenda Desportiva 2009**, em anexo, da Associação da Madeira de Desporto para Todos. Na referida agenda é possível consultar os promotores, bem como as datas das várias actividades, designadamente, lúdicas, desportivas e de recreação; de férias; desportos motorizados; ginástica; hidroginástica; jogos tradicionais; natação; caminhada/ passeios a pé.

Solicita-se assim a colaboração das equipas dos Serviços de Saúde para a divulgação da mesma junto da população da Região.

Em substituição,  
por despacho de 2009/03/04  
Ø Presidente

Maurício Melim



**DESPORTO para TODOS**



ASSOCIAÇÃO DA MADEIRA  
DE DESPORTO para TODOS



**Agenda 2009**

# Agenda 2009

ACTIVIDADES de FÉRIAS • ACTIVIDADES LÚDICAS,  
DESPORTIVAS e de RECREAÇÃO • ANDEBOL • AVENTURA  
• BTT, CICLOTURISMO, TRIATLO • CAMINHADA, PASSEIOS  
a PÉ e PEDESTRIANISMO • DESPORTOS MOTORIZADOS •  
DESSPORTOS de RAQUETA e TACO • ESCOLINHAS • FUTEBOL  
/ FUTSAL • GINÁSTICA / HIDROGINÁSTICA • ACTIVIDADES  
DE MAR JET-SKI • JOGOS TRADICIONAIS • MADEIRABOL •  
NATAÇÃO • ORIENTAÇÃO • TORNEIOS DIVERSOS • VOLEIBOL

42 Entidades / 263 Actividades

DESIGNAÇÃO	PROMOTOR	DATAS
Activ desportivas de Verão	C. D. Infante Dom Henrique	Julho e Setembro
Actividades de Verão	C. T. M. Ponta do Sol	10-08 a 28-08
Actividades de Verão	Clube Amigos do Basket	15-07 a 15-09
Actividades de Verão	Clube Naval do Funchal	29-06 a 18-09
ATL	A. C. D. São João	01-07 a 18-09
ATL Natal	Clube Desportivo São Roque	20-12 a 02-01
ATL Pascoa	Clube Desportivo São Roque	Abril
ATL Páscoa	Clube Escola da Levada	30-03 a 10-04
ATL Verão	Clube Desportivo São Roque	02-07 a 11-09
ATL Verão	Clube Escola da Levada	02-07 a 12-09
Férias Desportivas	C. D. Cural das Freiras	01-07 a 15-09
Férias Desportivas 2009	C. D. Bartolomeu Perestrelo	01-07 a 31-08
Férias Desportivas 2009	Ludens Clube de Machico	01-07 a 30-09
Férias Desportivas de Verão	A. C. D. São João	11-09 a 31-09
Férias Desportivas Ribeira Brava 2009	A. D. do Campanário	13-07 a 07-08
I Edição Férias Desportivas	A. D. do Porto da Cruz	01-07 a 17-07
Sorriverão	A. C. D. São João	01-07 a 18-09
XIII Férias Desportivas	Valour F. C. ACRD Rosário	01-07 a 04-09
XIV Férias Desportivas	C. D. R. Santanense	13-07 a 04-09

<b>DESIGNAÇÃO</b>	<b>PROMOTOR</b>	<b>DATAS</b>
1º de Maio Desportivo	A. C. D. São João	27-04 a 01-05
Acampamento da Criança	Clube Pés Livres	21-08 a 23-08
Acampamento Juventude	Clube Pés Livres	10-06 a 12-06
Acantonamento	Associação Des. Santo António	26-06 a 28-06
Actividades de Ambiente Natural	C. D. Bartolomeu Perestrelo	Jan a Dez
Actividades de Lazer	Ass. Académica da UMA	29-04 a 02-05
Actividades de Sensibilização	A. D. Comunitário do Funchal	11-06 18-06 25-06
Actividades Físicas para Idosos	A. D. R. Água de Pena	Jan a Dez
Actividades Lúdicas	A. D. Comunitário do Funchal	15-04 19-10 12-11
Actividades no Aquaparque	Associação Des. Santo António	02-09 a 10-09
Actividades Sistemáticas da Páscoa	C.C.D. São José	06-04 a 16-04
Actividades Sistemáticas de Natal	C.C.D. São José	17-12 a 31-12
Actividades Sistemáticas de Verão	C.C.D. São José	01-06 a 30-09
Animação Desportiva no Lugar da Serra	A. D. do Campanário	Jan a Dez
Aniversário e encerramento Act.	Clube Pés Livres	15.nov
Concentração aos Fins de Semana	C.C.D. São José	Jan a Dez
Convívios	Clube Pés Livres	25-01 a 29-11
Danças de Salão	C. D. Bartolomeu Perestrelo	Jan a Dez
Danças de Salão	Clube Naval de São Vicente	Jan a Dez
Desporto em Família	C. C. D. Luís de Camões	Jan a Dez



DESIGNAÇÃO	PROMOTOR	DATAS
Desporto P. Todos e Aprendizagem	C. C. D. Luís de Camões	Jan a Dez
Dominó	Casa Pessoal Hosp. C Funchal	20-04 a 05-05
Encontros de Bridge	Clube Naval de São Vicente	Jan a Dez
Feira do Desporto para Todos	A. D. do Campanário	14-05 a 17-05
Festa de Enc. e Desportos Radicais	C. D. Escola Santa Cruz	Junho
Festa de Natal	C. D. Escola Santa Cruz	Dezembro
III Encontro de Idosos	A. D. Comunitário do Funchal	20.mai
Intercâmbios	Clube Pés Livres	18-05 a 22-05
Jogos Lúdicos - Água de Pena	A. Atletismo da R. A. M.	25.jan
Jogos Lúdicos - Camacha	A. Atletismo da R. A. M.	04.jan
Jogos Lúdicos - Camara de Lobos	A. Atletismo da R. A. M.	18.out
Jogos Lúdicos - Campanário	A. Atletismo da R. A. M.	10.mai
Jogos Lúdicos - Curral das Freiras	A. Atletismo da R. A. M.	01.nov
Jogos Lúdicos - Ribeira Brava	A. Atletismo da R. A. M.	01.mai
Jogos Lúdicos - São Vicente	A. Atletismo da R. A. M.	20.dez
Sábados desportivos	Associação Des. Santo António	Jan a Dez
Sábados desportivos	A. M. D. P. T.	Jan a Dez
Sábados desportivos	C. C. D. Luís de Camões	Jan a Dez
Viver em Forma	C. C. D. Luís de Camões	Jan a Dez
XIV Jogos Lúdicos e Recreativos	Valour F. C. ACRD Rosário	Jan a Dez

## DESIGNAÇÃO

XV Mega Festand de Andebol  
VI Circuito Regional Andebol Praia

## PROMOTOR

Académico C. D. Funchal  
Académico C. D. Funchal

## DATAS

16.mai  
30-05 a 05-07

## DESIGNAÇÃO

Aventura  
Aventura Sénior no Porto Santo  
Canyoning  
Canyoning  
Capoeira  
Dia radical  
Escalada  
Estágio de Canyoning  
Estágio Descoberta de Canyoning  
Festival D'Aventura  
Machico Radical 2009  
Parapente  
Tiro com Arco

## PROMOTOR

Clube Aventura Madeira  
A. D. do Campanário  
Clube Aventura Madeira  
Clube Naval do Seixal  
Clube Escola da Levada  
Clube Escola do Estreito  
Clube Aventura Madeira  
Clube Naval do Seixal  
Clube Naval do Seixal  
Grupo Desportivo do Estreito  
Ludens Clube de Machico  
Associação Voo Livre da Mad  
Clube Aventura Madeira

## DATAS

Jan a Dez  
06-06 a 07-07  
Jan a Dez  
Jan a Dez  
Jan a Dez  
17.mar  
Jan a Dez  
Junho  
Agosto  
14-08 a 17-08  
01-07 a 31-12  
Jan a Dez  
Jan a Dez

DESIGNAÇÃO	PROMOTOR	DATAS
I BTT para Todos	Valour F. C. ACRD Rosário	07-03 a 10-10
Passeios de Bicicleta	C. D. Escola de Santana	Jan a Dez
Passeios de Cicloturismo	Ludens Clube de Machico	Jan a Dez
Prova de Cicloturismo	Associação Des. Santo António	23.mai
Triatlo	Clube Naval da Calheta	Junho
Triatlo e Duatlo de Machico	Ludens Clube de Machico	12-09 a 13-09
Triatlo na Escola	A. Regional Triatlo da Madeira	Jan a Set
Triatlo para Jovens	A. Regional Triatlo da Madeira	18-01 a 27-09
Triatlo para Jovens e Adultos	Ludens Clube de Machico	01-02 a 30-09
Triatlo para Todos	A. Regional Triatlo da Madeira	18-01 a 27-09
VIII Cicloturismo	Valour F. C. ACRD Rosário	07-03 a 10-10

DESIGNAÇÃO	PROMOTOR	DATAS
À Descoberta da Ilha	C. D. Escola Santa Cruz	04-09 a 09-09
A.N.D.A.R. 5X5	Clube Naval de São Vicente	Jan a Dez
Caminhada	Clube Escola do Estreito	03.jun
Caminhada Saúde e Amizade	A. D. do Campanário	Jan a Dez
Caminhadas	A. D. Comunitário do Funchal	14-01 10-02 20-03
Caminhadas Pela Saúde do Coração	Clube Naval de São Vicente	01-05 a 31-10
Corta Mato para os Jovens	C. T. M. Ponta do Sol	09.out
Levadas	Ass. Académica da UMA	Jan a Dez
Marcha da Saúde - Camacha	A. Atletismo da R. A. M.	04.jan
Marcha da Saúde - Campanário	A. Atletismo da R. A. M.	10.mai
Marcha da Saúde - Fajã da Ovelha	A. Atletismo da R. A. M.	09.ago
Marcha da Saúde - Funchal	A. Atletismo da R. A. M.	28.dez
Marcha da Saúde - Imaculado C. de Maria	A. Atletismo da R. A. M.	06.set
Marcha da Saúde - Jardim da serra	A. Atletismo da R. A. M.	05.abr
Marcha da Saúde - Porto santo	A. Atletismo da R. A. M.	07.mar
Marcha da Saúde - Ribeira Brava	A. Atletismo da R. A. M.	01.mai
Marcha da Saúde - Sé	A. Atletismo da R. A. M.	01.jul
Marcha pela saúde	C. T. M. Ponta do Sol	30.set



## DESIGNAÇÃO

## PROMOTOR

## DATAS

Passeio Pico Gordo	A. M. Todo o Terreno Turístico	29.ago
Passeio Porto da Cruz Caniçal	A. D. do Porto da Cruz	03.jun
Passeio Porto da Cruz Penha de Águia	A. D. do Porto da Cruz	04.jul
Passeio Ribeiro Frio Portela	A. D. do Porto da Cruz	06.jun
Passeios a Pé	A. C. D. São João	Jan a Dez
Passeios Convívio	C.C.D. São José	Jan a Dez
Passeios Pedestres	A. D. R. Água de Pena	01-05 a 30-09
Passeios Pedestres	C. D. R. Santanense	07-03 a 15-12
Passeios Pedestres	Clube Naval do Seixal	Jan a Dez
Passeios Pedestres	Clube Pés Livres	11-01 a 29-11
Pedestrianismo	Clube Aventura Madeira	Jan a Dez
Pedestrianismo	Ludens Clube de Machico	Jan a Dez
Pela sua Saúde Mexa-se	C. C. D. Luís de Camões	Jan a Dez
Percurso Pedonal Levada dos Tornos	C. D. 1º de Maio	16.mai
Todos a Andar pela Saúde	A. M. D. P. T.	Mai a Set
Todos a Andar pela Saúde Inverno	A. M. D. P. T.	Jan a Mai e Set a Dez
Travessia Pedestre	Clube Pés Livres	02-10 a 05-10
XIII Passeios a Pé	Valour F. C. ACRD Rosário	07-03 a 10-10

## DESIGNAÇÃO

## PROMOTOR

## DATAS

Acção de Educação Ambiental	A. M. Todo o Terreno Turístico	06.jun
Acção Formação 4x4 com Passeio	A. M. Todo o Terreno Turístico	21-03 a 31-10
Campeonato de Trial 4x4 Madeira	Grupo Desportivo do Estreito	Jan a Dez
Encontumm 2009 UMM	Grupo Desportivo do Estreito	25.jul
III Passeio Mototurístico da ADRAP	A. D. R. Água de Pena	08.fev
Motards	Casa Pessoal Hosp. C Funchal	01-03 a 30-10
Passeio da Imprensa	A. M. Todo o Terreno Turístico	28.fev
Passeio dos finalistas 2008	A. M. Todo o Terreno Turístico	24.jan
Passeio dos Finalistas 2009	A. M. Todo o Terreno Turístico	21.nov
Passiumm à Camacha UMM	Grupo Desportivo do Estreito	08.fev
Prova de Navegação	A. M. Todo o Terreno Turístico	17.out
Raid Madeira Algarve Lisboa	A. M. Todo o Terreno Turístico	25-07 a 03-08
Rally Paper	Clube Naval de São Vicente	05.set
Ronda dos castanheiros	Grupo Desportivo do Estreito	21-03 a 22-03
Trial 4x4 Calheta	Grupo Desportivo do Estreito	01.mai
Trial 4x4 Campanário	Grupo Desportivo do Estreito	17.mai
Trial 4x4 dos Campeões	Grupo Desportivo do Estreito	15.fev
Trial 4x4 Ponta do Sol	Grupo Desportivo do Estreito	04.out
Trial 4x4 Santa Cruz	Grupo Desportivo do Estreito	01.nov
Trial 4x4 São Vicente	Grupo Desportivo do Estreito	15-08 a 16-08

DESIGNAÇÃO	PROMOTOR	DATAS
VI Torneio de Ténis de Mesa	A. D. C. do Faial	17.out
Bilhar	A. C. D. São João	Jan a Dez
Ténis de Lazer	Ass. Académica da UMA	Jan a Dez
Ténis de Mesa para Todos	Associação Ténis Mesa da Mad	Jan a Dez
Torneio de Ténis de Mesa	C. T. M. Ponta do Sol	03.out
VII Badminton para Todos	Valour F. C. ACRD Rosário	Jan a Dez

## DESIGNAÇÃO

Escolas de Canoagem  
Escolas de Ciclismo  
Escolas de Jet Ski  
Escolas de Surf e Bodyboard  
Escolas de Triatlo  
Escolinhas de Andebol  
Escolinhas de Natação  
Escolinhas de Patinagem  
Escolinhas de Patinagem  
Escolinhas de Ténis de Mesa

## PROMOTOR

A. R. Canoagem da Madeira  
Ludens Clube de Machico  
A. Jet Ski e Motonáutica  
Ludens Clube de Machico  
Ludens Clube de Machico  
C. D. R. Santanense  
C. D. R. Santanense  
C. D. R. Santanense  
Clube Desportivo São Roque  
Clube Desportivo São Roque

## DATAS

Jan a Dez  
Jan a Dez  
Jan a Dez  
01-05 a 31-10  
Jan a Dez  
Jan a Dez  
Jan a Dez  
Jan a Dez  
02-07 a 19-09  
02-07 a 19-09



DESIGNAÇÃO	PROMOTOR	DATAS
Futebol	Casa Pessoal Hosp. C Funchal	18-10 a 30-04
Futebol de 5	A. C. D. São João	Jan a Dez
Futebol de 5	C. D. Bartolomeu Perestrelo	Jan a Dez
III Maratona de Futsal	C. D. R. Santanense	11-07 a 12-07
III Torneio de Futsal	C. D. R. Santanense	01-04 a 10-04
III Torneio de Futsal de Outono	Valour F. C. ACRD Rosário	10-10 a 19-12
Torneio ASA de Futebol de 5	Associação Des. Santo António	05-07 a 06-07
Torneio de Futebol de 5	A. D. R. Água de Pena	01-04 a 30-06
Torneio de Futebol de 7	Ass. Académica da UMA	20-04 a 25-04
Torneio de Futsal	Ass. Académica da UMA	02-02 a 31-04
Torneio Escolas de Futebol	C. D. 1º de Maio	01.mai
Torneio Escolas Futebol de São Gonçalo	C. D. 1º de Maio	05-06 a 27-06
Torneio Regional de Futebol de Rua	A. M. D. P. T.	Março a Julho
VII Torneio de Futsal Nacional	Futebol Clube dos Praticantes	3-04 a 9-04
X Torneio de Futsal e de 11 Itinerante	Futebol Clube dos Praticantes	Jan a Dez
X Torneio de Futsal Jovem	Valour F. C. ACRD Rosário	23-05 a 19-07
XIII Torneio de Futsal de Inverno	Valour F. C. ACRD Rosário	09-01 a 18-04
XIII Torneio de Futsal de Verão	Valour F. C. ACRD Rosário	20-07 a 19-09
XVI Torneio de Futebol de 5	A. D. C. do Faial	04-07 a 25-07

## DESIGNAÇÃO

Ginástica de Manutenção  
 Fitness para a Comunidade  
 Ginástica  
 Ginástica Aquática  
 Ginástica de Manutenção  
 Ginástica Geral  
 Hidroginástica  
 Hidroginástica  
 Hidroginástica

## PROMOTOR

A. C. D. São João  
 A. D. Comunitário do Funchal  
 A. D. do Campanário  
 A. D. Comunitário do Funchal  
 A. D. Comunitário do Funchal  
 A. M. D. P. T.  
 C. D. 1º de Maio  
 C. D. Bartolomeu Perestrelo  
 C. D. Cural das Freiras  
 C. D. R. Santanense  
 C.C.D. São José  
 Centro da Mãe  
 Clube Desportivo São Roque  
 Clube Escola da Levada  
 Clube Naval de São Vicente  
 C. D. Escola Santa Cruz  
 A. D. R. Água de Pena  
 A. M. D. P. T.  
 Clube Escola da Levada  
 C. D. Escola Santa Cruz

## DATAS

Jan a Dez  
 Setembro  
 Jan a Dez  
 Jan a Dez

## DESIGNAÇÃO

Actividades Náuticas - Canoagem  
 Aulas de Canoagem e Vela  
 Baptismos de Jet Ski  
 Canoagem Adaptada  
 Canoagem no Ensino Superior  
 Canoagem para Todos  
 Concentração na Ribeira do Natal  
 Encontros de Pesca Desportiva  
 I Semana Nautica do C.N.S.V.  
 Iniciação ao Surf e Bodyboard  
 Mergulho  
 Passeio à Volta da Ilha  
 Passeio ao Porto Santo  
 Passeio às Desertas  
 Passeio de Barco  
 Passeios de Bote e Snorkelling  
 Passeios de Caiaques  
 Passeios de Mar  
 Pesca  
 Pesca de Corrico em Bote  
 Rally Papper dia da Mãe  
 Rally Papper dia do Pai  
 Regata da Festa das Vindimas  
 Regata da Semana do Mar  
 Regata Dia do Seixal  
 Semana das Actividades Marítimas  
 Surf e Bodyboard  
 VI Regata de Canoas Trad. da Madeira

## PROMOTOR

A. D. do Campanário  
 Ludens Clube de Machico  
 A. Jet Ski e Motonáutica  
 A. R. Canoagem da Madeira  
 A. R. Canoagem da Madeira  
 A. R. Canoagem da Madeira  
 A. Jet Ski e Motonáutica  
 Clube Naval de São Vicente  
 Clube Naval de São Vicente  
 Clube Naval de São Vicente  
 Clube Naval do Seixal  
 A. Jet Ski e Motonáutica  
 A. Jet Ski e Motonáutica  
 A. Jet Ski e Motonáutica  
 C. D. Escola Santa Cruz  
 Clube Naval de São Vicente  
 Clube Naval de São Vicente  
 Clube Naval do Seixal  
 Casa Pessoal Hosp. C Funchal  
 Clube Naval de São Vicente  
 A. Jet Ski e Motonáutica  
 A. Jet Ski e Motonáutica  
 Clube Naval do Seixal  
 Clube Naval do Seixal  
 Clube Naval do Seixal  
 Clube Naval do Seixal  
 Clube Escola do Estreito  
 Ludens Clube de Machico  
 A. R. Canoagem da Madeira

## DATAS

Jan a Dez  
 01-03 a 30-10  
 01-06 a 31-08  
 Jan a Dez  
 04-05 a 12-06  
 Jan a Dez  
 Agosto  
 01-08 a 30-09  
 10-08 a 15-09  
 01-08 a 30-09  
 Jan a Dez  
 Julho  
 Outubro  
 Junho  
 Setembro  
 01-08 a 30-09  
 01-08 a 30-09  
 Jun a Set  
 10-02 a 16-11  
 01-08 a 30-09  
 08.mai  
 19.mar  
 Setembro  
 Julho  
 Junho  
 15-06 a 19-06  
 26-09 a 27-09  
 26.jul

DESIGNAÇÃO

Jogos Tradicionais

PROMOTOR

Clube Naval do Seixal

DATAS

Páscoa



DESIGNAÇÃO

Torneio ASA de Madeirabol

PROMOTOR

Associação Des. Santo António

DATAS

25-04 a 02-09





NATAÇÃO

## DESIGNAÇÃO

Aprender a Nadar  
Aulas natação para Crianças  
Natação  
Natação  
Natação  
Natação Adultos  
Natação de Aprendizagem e Manut.  
Natação de Aprendizagem e Manut.  
Natação para Adultos  
Natação para Adultos  
Natação para Todas as Idades  
Natação para Todos  
Natação Senior  
XIII Curso de Natação

## PROMOTOR

Associação Des. Santo António  
Ludens Clube de Machico  
A. D. do Campanário  
C. D. Escola Santa Cruz  
Clube Naval do Seixal  
C. D. R. Santanense  
Clube Escola da Levada  
Clube Naval de São Vicente  
C. D. Escola de Santana  
Clube Escola da Levada  
C.C.D. São José  
Valour F. C. ACRD Rosário  
A. C. D. São João  
A. C. D. São João

## DATAS

01-07 a 20-09  
Jan a Dez  
01-07 a 28-07

NATAÇÃO



# ORIENTAÇÃO



## DESIGNAÇÃO

Orientação  
Orientação  
Orientação para Todos  
Oripark Temático Santana  
Prova de Orientação Cidade de Machico  
Provas de Orientação

## PROMOTOR

Clube Aventura Madeira  
Clube Escola do Estreito  
C. D. Escola de Santana  
C. D. Escola de Santana  
Ludens Clube de Machico  
A. D. Comunitário do Funchal

## DATAS

Jan a Dez  
20.fev  
Jan a Dez  
Junho  
25-10 a 26-10  
04.dez



# ORIENTAÇÃO

DESIGNAÇÃO	PROMOTOR	DATAS
Torneio ASA de Voley	Associação Des. Santo António	05-02 a 06-02
IV Torneio Amizade	C. D. 1º de Maio	Setembro
Mini-golf	Casa Pessoal Hosp. C Funchal	20-04 a 05-05
Musculação	Clube Desportivo São Roque	Jan a Dez
Petanca	Casa Pessoal Hosp. C Funchal	20-04 a 05-05
Step e Fitball	C. D. Bartolomeu Perestrelo	Jan a Dez
Torneio de Ginástica de Trampolins	C. T. M. Ponta do Sol	06.out
Torneio de Páscoa	C. D. 1º de Maio	04.abr
Torneio de Patinagem de Velocidade	C. T. M. Ponta do Sol	04.out
Torneio Infantil Mestre Alberto	C. D. 1º de Maio	02.mai
Torneio Inter-Instituições	Ludens Clube de Machico	01-10 a 31-11
Torneio Quadrangular de Veteranos	C. D. 1º de Maio	16.mai
Torneios Académicos	Ass. Académica da UMA	Jan a Dez
Torneios Diversos	C.C.D. São José	Jan a Dez

DESIGNAÇÃO	PROMOTOR	DATAS
VIII Torneio de Voleibol de Praia	A. D. C. do Faial	30.ago
Voleibol	Casa Pessoal Hosp. C Funchal	20-04 a 05-05
Voleibol de Lazer	Ass. Académica da UMA	Jan a Dez



# 2009

## Janeiro

S	T	Q	Q	S	S	D
			F	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Fevereiro

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	C	25	26	27	28	

## Março

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## Abril

S	T	Q	Q	S	S	D
				1	2	3
				4	F	
6	7	8	9	F	11	P
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	F	26
27	28	29	30			

## Maió

S	T	Q	Q	S	S	D
					F	2
					3	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## Junho

S	T	Q	Q	S	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	F	F	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## Julho

S	T	Q	Q	S	S	D
						F
						2
						3
						4
						5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## Agosto

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
						2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	F	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## Setembro

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
						2
						3
						4
						5
						6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## Outubro

S	T	Q	Q	S	S	D
						1
						2
						3
						4
F	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Novembro

S	T	Q	Q	S	S	D
						F
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## Dezembro

S	T	Q	Q	S	S	D
						F
						2
						3
						4
						5
						6
7	F	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	N	26	27
28	29	30	31			



**ASSOCIAÇÃO DA MADEIRA  
DE DESPORTO para TODOS**

Rua do Bom Jesus nº 9, 3º F  
9050-028 FUNCHAL  
Telf: 291 237 131 • Fax: 291 237 132  
Telm.: 967453297  
E-mail: [amdpt@hotmail.com](mailto:amdpt@hotmail.com)  
Site: [www.amdpt.pt](http://www.amdpt.pt)



ASSOCIAÇÃO DA MADEIRA  
DE DESPORTO para TODOS

**MEXA-SE**  
pela sua saúde

[www.amdpt.pt](http://www.amdpt.pt)