



**19.º FESTIVAL**

# **ARTES MARCIAIS**

**18OUT > 16NOV 2025**  
**PAVILHÃO PAZ E AMIZADE LOURES**

---

**Programa sujeito a alterações**

---

# PROGRAMA

## 18 OUTUBRO

### Open day

Aulas de artes marciais e desportos de combate, seguidas de conversa informal e dinâmica sobre:

- A importância da hidratação no desporto
- A destreza emocional nas artes marciais: emoção vs competição

**Horário: Aulas abertas - 9:30 > 11:30 | 15:30 > 17:30**

**Sessão | 11:30**

Parcerias: *Ippon Spirit Judo Associação e Fitness Up*

## 25 OUTUBRO

### 11.º Open Internacional de Poomsaes – TCSAC 2025

Torneio internacional de *taekwondo*, vertente técnica.

**Horário: 9:00 > 20:00**

Organização: *Taekwondo Clube de Santo António dos Cavaleiros*

## 8 NOVEMBRO

### Loures Warriors Championship

Gala internacional de desportos de combate, com combates amadores e profissionais.

**Horário: 17:00 | Amadores > 20:30 | Profissionais**

Organização: *Grupo Desportivo Águias de Camarate*

## 10 > 13 NOVEMBRO

### Artes marciais na escola

Divulgação da prática das artes marciais e dos desportos de combate, junto da comunidade escolar, substituindo as aulas de educação física, por aulas de artes marciais e/ou desportos de combate.

Parceria: *Escola Secundária José Afonso | Loures*

## 15 > 16 NOVEMBRO

### Ladies open e Jovem promessa do futuro

Prova do calendário da Federação Portuguesa de *Kickboxing* e *Muaythai*, destinada aos escalões de formação.

**Horário: 9:30 > 20:00**

Organização: *Federação Portuguesa de Kickboxing e Muaythai / Grupo Desportivo Águias de Camarate*

Parcerias:



**FITNESSUP**