

Dia do Desafio no Sesc RJ terá atividades físicas e esportivas gratuitas nesta quarta

Público poderá participar de vivências com os times do Sesc Flamengo, do Vasco da Gama e do Fluminense, caminhada no MAM e muito mais

RIO DE JANEIRO – Mais um Dia do Desafio promete movimentar quem está parado. O Sesc RJ participa mais uma vez da campanha mundial, que acontece na próxima quarta-feira (27/5), e incentiva a prática de esporte e atividades físicas. Diversas atividades serão oferecidas gratuitamente em unidades do Sesc e espaços parceiros.

A programação vai acontecer, a partir das 7h, em unidades do Sesc no Rio (Copacabana, Tijuca, Madureira, Ramos e Santa Luzia), em Barra Mansa, Duque de Caxias, Grussaí, Niterói, Nova Iguaçu, São Gonçalo, São João de Meriti, Teresópolis, Nova Friburgo e Três Rios.

Entre os destaques, vai ter uma vivência de futsal com atletas do Vasco da Gama, às 9h, na quadra do Sesc Madureira. Outra experiência será a clínica de basquete com o time do Sesc Flamengo, às 16h no Sesc Nova Iguaçu e às 17h no Sesc Barra Mansa. O time de futebol feminino do Fluminense estará no Sesc Tijuca, às 16h.

Na Zona Sul do Rio, o Sesc Santa Luzia, vai realizar uma caminhada de 2km, ao ar livre, com concentração no Museu de Arte Moderna (MAM) e percurso pelo Aterro do Flamengo. Já no ParkShopping Campo Grande, na Zona Oeste, as atividades gratuitas vão acontecer, a partir das 7h, no estacionamento do centro comercial.

Além das unidades do Sesc RJ e do shopping, a programação do Dia do Desafio também será levada a colégios estaduais na Baixada Fluminense, à Associação Friburguense de Amigos e pais do Educando (Afape), que atende pessoas com deficiência na região serrana, e a empresas.

A programação conta com diversas atividades como, aulas de ginástica, alongamento, pilates, circuito funcional, ioga, tai chi chuan e caminhada. Oficinas esportivas como futsal, beach tennis, vôlei, futevôlei, natação também estão entre as atividades programadas para esta quarta. Saiba mais em sescrio.org.br/programacao/esportes/dia-do-desafio-2026/.

SERVIÇO

Dia do Desafio no Sesc RJ

Data: 27/5, das 7h às 21h*

Gratuito

*Consulte a unidade

Programação: sescrio.org.br/programacao/esportes/dia-do-desafio-2026