

Atividades Juntas de Freguesia

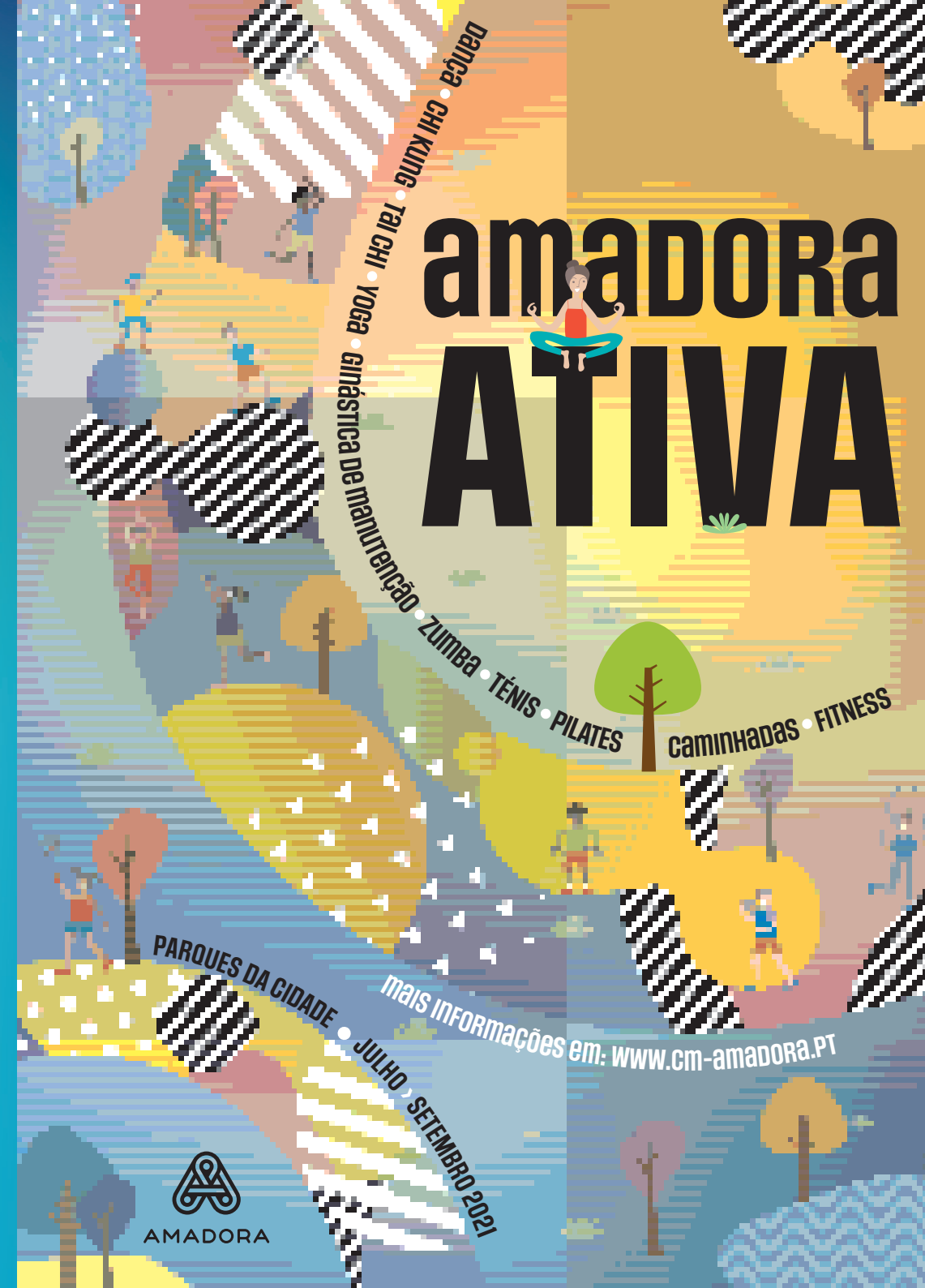
CALENDARIZAÇÃO JULHO

Dias	Freguesia / Organização	Local	Atividade	Horário
17 Sábado	Águas Livres	Largo Cristóvão da Gama	Zumba Fitness	10h00
	Alfragide	a definir	Yoga	10h00
19 2ª-Feira	Encosta do Sol	Brandoa	Ginástica + Caminhada	17h30-18h30
20 3ª-Feira	Águas Livres	Largo da Igreja	Zumba Gold	10h00
	Falagueira/Venda-Nova	Parque da Mónica	Chi Kung	9h00
21 4ª-Feira	Alfragide	a definir	Tai Chi	9h30
	Encosta do Sol	Brandoa	Ginástica + Caminhada	10h30-11h30
22 5ª-Feira	Águas Livres	Jardim dos Aromas	Zumba Gold	10h00
	Encosta do Sol	Alfornelos	Ginástica + Caminhada	17h30-18h30
23 6ª-Feira	Encosta do Sol	Alfornelos	Ginástica + Caminhada	10h30-11h30
	Falagueira/Venda-Nova	Parque da Mónica	Pilates	9h00
24 Sábado	Águas Livres	Largo Cristóvão da Gama	Zumba Fitness	10h00
	Alfragide	a definir	Yoga	10h00
26 2ª-Feira	Encosta do Sol	Brandoa	Ginástica + Caminhada	17h30-18h30
27 3ª-Feira	Águas Livres	Largo da Igreja	Zumba Gold	10h00
	Falagueira/Venda-Nova	Parque da Mónica	Chi Kung	9h00
28 4ª-Feira	Alfragide	a definir	Tai Chi	9h30
	Encosta do Sol	Brandoa	Ginástica + Caminhada	10h30h-11h30
29 5ª-Feira	Águas Livres	Jardim dos Aromas	Zumba Gold	10h00
	Encosta do Sol	Alfornelos	Ginástica + Caminhada	17h30-18h30
30 6ª-Feira	Encosta do Sol	Alfornelos	Ginástica + Caminhada	10h30-11h30
	Falagueira/Venda-Nova	Parque da Mónica	Pilates	9h00
31 Sábado	Águas Livres	Largo Cristóvão da Gama	Zumba Fitness	10h00
	Alfragide	a definir	Yoga	10h00

A programação poderá ser alvo de alteração, suspensão ou mesmo anulação considerando a evolução da epidemia



AMADORA



amadora ATIVA

DANÇA • CHI KUNG • TAI CHI • YOGA • GINÁSTICA DE MANUTENÇÃO • ZUMBA • TÊNIS • PILATES

CAMINHADAS • FITNESS

PARQUES DA CIDADE • JULHO • SETEMBRO 2021

MAIS INFORMAÇÕES EM: WWW.CM-AMADORA.PT



AMADORA

CALENDARIZAÇÃO JULHO					
Dias	Freguesia	Local	Atividade	Horário	
17	Sábado	Mina de Água	Parque Central	Fitness / Insanity	9h00 - 10h00
		Venteira	Zona da Biblioteca Municipal Dr. Fernando Piteira Santos	Iniciação ao Ténis	9h30 - 10h30
18	Domingo	Mina de Água	Parque Central	Atividades Gimnicas	9h00 - 12h00
		Mina de Água	Parque Central	Zumba / Ginástica de manutenção	9h00 - 10h00
19	2ª-Feira	Mina de Água	Parque Central	Zumba Gold	9h30-10h30
20	3ª-Feira	Encosta do Sol	Jardim Luís de Camões	Dança	9h30-10h30
21	4ª-Feira	Venteira	Parque Fantasia (Borel)	Tai Chi	9h00-10h00
22	5ª-Feira	Falagueira /Venda-Nova	Parque da Mónica	Pilates	9h30-10h30
23	6ª-Feira	Águas Livres	Jardim dos Aromas	Yoga	9h30-10h30
24	Sábado	Mina de Água	Parque Central	Fitness / Insanity	9h00 - 10h00
		Venteira	Zona da Biblioteca Municipal Dr. Fernando Piteira Santos	Iniciação ao Ténis	9h30 - 10h30
26	2ª-Feira	Encosta do Sol	Jardim Luís de Camões	Zumba Gold	9h30-10h30
27	3ª-Feira	Alfragide	Parque Urbano do Zambujal	Pilates	9h30-10h30
28	4ª-Feira	Falagueira /Venda-Nova	Parque Aventura	Tai Chi	9h00-10h00
29	5ª-Feira	Venteira	Parque da Juventude	Ginástica de Manutenção	9h30-10h30
30	6ª-Feira	Mina de Água	Parque das Artes e do Desporto	Chi Kung	9h30-10h30
31	Sábado	Mina de Água	Parque Central	Fitness / Insanity	9h00 - 10h00
		Venteira	Zona da Biblioteca Municipal Dr. Fernando Piteira Santos	Iniciação ao Ténis	9h30-10h30

CALENDARIZAÇÃO AGOSTO					
Dias	Freguesia	Local	Atividade	Horário	
1	Domingo	Mina de Água	Parque Central	Atividades Gímnicas	9h00 - 12h00
				Zumba / Ginástica de manutenção	9h30 - 10h30
2	2ª-Feira	Águas Livres	Parque Urbano do Neudel	Dança	9h30-10h30
3	3ª-Feira	Encosta do Sol	Jardim Luís de Camões	Pilates	9h30-10h30
4	4ª-Feira	Alfragide	Parque Urbano do Zambujal	Caminhadas	9h00-10h30
5	5ª-Feira	Mina de Água	Parque Central	Ginástica de Manutenção	9h30-10h30
6	6ª-Feira	Venteira	Ilha Mágica do Lido	Yoga	9h30-10h30
7	Sábado	Mina de Água	Parque Central	Fitness / Insanity	9h00 - 10h00
		Venteira	Zona da Biblioteca Municipal Dr. Fernando Piteira Santos	Iniciação ao Ténis	9h30 - 10h30
9	2ª-Feira	Venteira	Ilha Mágica do Lido	Chi Kung	9h30-10h30
10	3ª-Feira	Águas Livres	Jardim dos Aromas	Zumba Gold	9h30-10h30
12	5ª-Feira	Alfragide	Parque Urbano do Zambujal	Pilates	9h30-10h30
13	6ª-Feira	Encosta do Sol	Pista- Estrada dos Salgados	Caminhadas	9h30-10h30
14	Sábado	Mina de Água	Parque Central	Fitness / Insanity	9h00 - 10h00
		Venteira	Zona da Biblioteca Municipal Dr. Fernando Piteira Santos	Iniciação ao Ténis	9h30 - 10h30
15	Domingo	Mina de Água	Parque Central	Atividades Gímnicas	9h00 - 12h00
				Zumba / Ginástica de manutenção	9h00 - 10h00
16	2ª-Feira	Venteira	Ilha Mágica do Lido	Yoga	9h30-10h30
17	3ª-Feira	Águas Livres	Parque Urbano do Neudel	Chi Kung	9h30-10h30
18	4ª-Feira	Mina de Água	Parque Central	Tai Chi	9h00-10h00
19	5ª-Feira	Mina de Água	Parque Central	Ginástica de Manutenção	9h30-10h30
20	Sábado	Mina de Água	Parque Central	Fitness / Insanity	9h00 - 10h00
		Venteira	Zona da Biblioteca Municipal Dr. Fernando Piteira Santos	Iniciação ao Ténis	9h30 - 10h30
23	2ª-Feira	Encosta do Sol	Jardim Luís de Camões	Zumba Gold	9h30-10h30
24	3ª-Feira	Falagueira/Venda-Nova	Parque da Mónica	Pilates	9h30-10h30
25	4ª-Feira	Mina de Água	Parque das Artes e do Desporto	Chi Kung	9h30-10h30
26	5ª-Feira	Venteira	Parque Fantasia (Borel)	Tai chi	9h00-10h00
25	Sábado	Mina de Água	Parque Central	Fitness / Insanity	9h00 - 10h00
		Venteira	Zona da Biblioteca Municipal Dr. Fernando Piteira Santos	Iniciação ao Ténis	9h30h - 10h30
29	Domingo	Mina de Água	Parque Central	Atividades Gímnicas	9h00 - 12h00
				Zumba / Ginástica de manutenção	9h00 - 10h00
31	3ª-Feira	Alfragide	Parque Urbano do Zambujal	Pilates	9h30-10h30

CALENDARIZAÇÃO SETEMBRO					
Dias	Freguesia	Local	Atividade	Horário	
1	4ª Feira	Falagueira/ Venda-Nova	Parque Aventura	Tai Chi	9h00-10h00
2	5ª Feira	Venteira	Parque da Juventude	Ginástica de Manutenção	9h30-10h30
3	6ª- Feira	Mina de Água	Parque Central	Zumba Gold	9h30-10h30
4	Sábado	Mina de Água	Parque Central	Fitness / Insanity	9h00 - 10h00
		Venteira	Zona da Biblioteca Municipal Dr. Fernando Piteira Santos	Iniciação ao Ténis	9h30 - 10h30
6	2ª-Feira	Águas Livres	Jardim dos Aromas	Yoga	9h30-10h30
7	3ª-Feira	Alfragide	Parque Urbano do Zambujal	Caminhadas	9h00-10h30
8	4ª Feira	Falagueira/ Venda-Nova	Parque da Mónica	Tai Chi	9h00-10h00
9	5ª Feira	Encosta do Sol	Jardim Luís de Camões	Pilates	9h30-10h30
10	6ª- Feira	Venteira	Ilha Mágica do Lido	Chi Kung	9h30-10h30
11	Sábado	Mina de Água	Parque Central	Fitness / Insanity	9h00 - 10h00
		Venteira	Zona da Biblioteca Municipal Dr. Fernando Piteira Santos	Iniciação ao Ténis	9h30 - 10h30
12	Domingo	Mina de Água	Parque Central	Atividades Gimnicas	9h00 - 12h00
		Mina de Água	Parque Central	Zumba / Ginástica de manutenção	9h00 - 10h00
13	2ª-Feira	Águas Livres	Parque Urbano do Neudel	Dança	9h30-10h30
14	3ª-Feira	Venteira	Parque da Juventude	Ginástica de Manutenção	9h30-10h30
15	4ª Feira	Falagueira/ Venda-Nova	Parque da Aventura	Tai chi	9h00-10h00
16	5ª Feira	Mina de Água	Parque Central	Yoga	9h30-10h30
17	6ª- Feira	Encosta do Sol	Jardim Luís de Camões	Zumba Gold	9h30-10h30
18	Sábado	Evento de encerramento	Complexo do Monte da Galega	Mix de todas as atividades	9h00 - 13h00
		Mina de Água	Parque Central	Fitness / Insanity	9h00 - 10h00
25	Sábado	Venteira	Zona da Biblioteca Municipal Dr. Fernando Piteira Santos	Iniciação ao Ténis	9h30 - 10h30

Participação condicionada à apresentação de teste COVID negativo com menos de 72 horas ou certificado de vacinação COVID