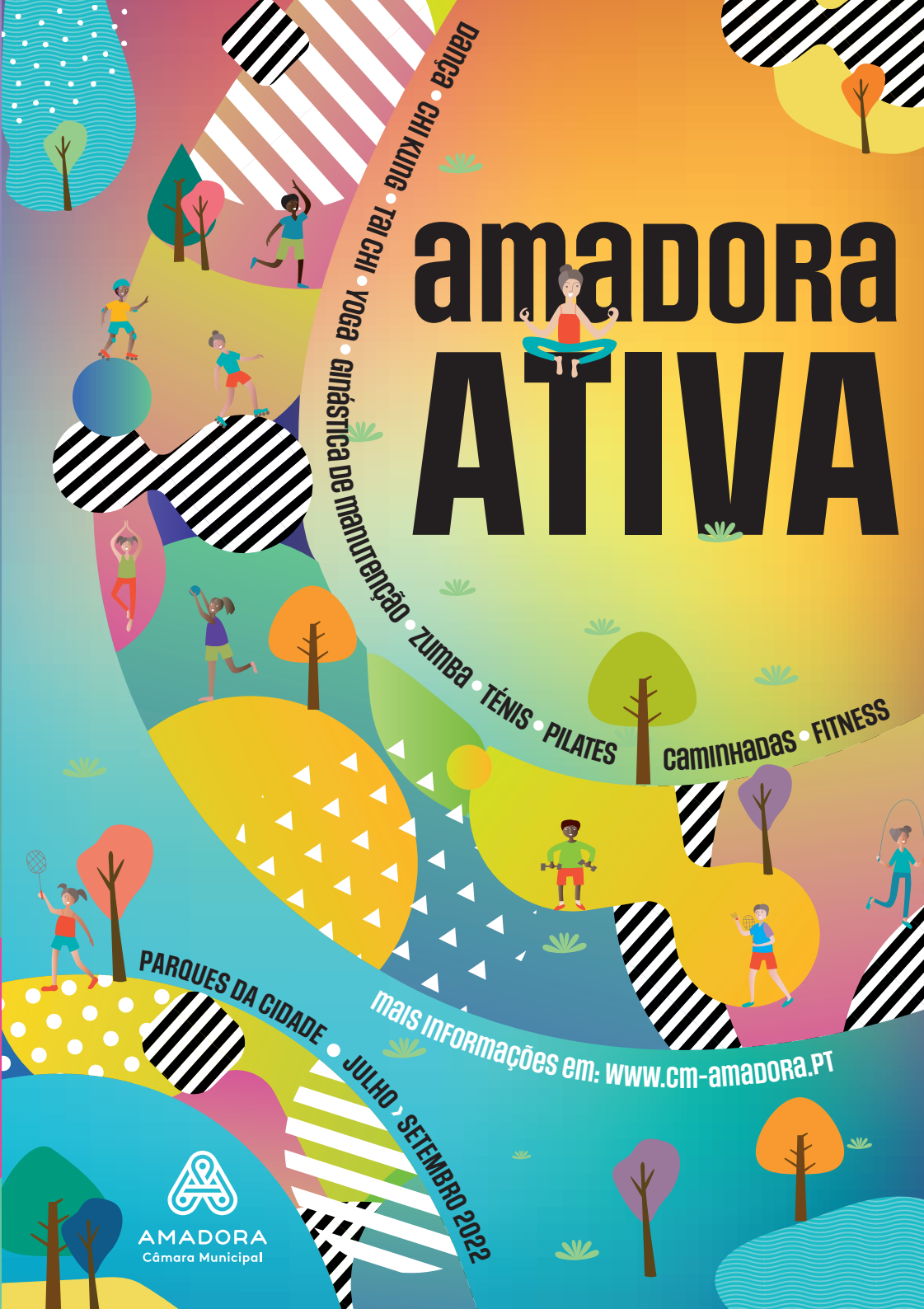


11	Domingo	Parque Central - Zona desportiva	Insufláveis Gímnicos	9H30 - 12H30
		Parque Central - Zona desportiva	Zumba & Fitness	10H00 - 11H00
		Parque Central - Zona desportiva	Orientação	9H30 - 12H00
13	3ª-Feira	Parque Central - Zona do lago	Chi Kung	18H00 - 19H00
14	4ª Feira	Parque Central - Zona do lago	Pilates	10H15 - 11H15
15	5ª-Feira	Parque Aventura (zona São Brás)	Ginástica/Zumba	17h30 - 18h30
		Parque Central - Zona do lago	Chi Kung	18H00 - 19H00
16	6ª-Feira	Parque Central - Zona Norte (Estátua de José Afonso)	Yoga	18H30 - 19H30
17	Sábado	Parque Central - Zona desportiva	Fitness / Insanity	9H00 - 10H00
		Parque Central - Zona do lago	Yoga	10H00 - 11H00
		Parque Central - Zona desportiva	Ginástica/Zumba	10H00 - 11H00
		Parque Conde Castro Guimarães (junto à Biblioteca)	Iniciação ao Ténis	10H00 - 11H00
18	Domingo	Parque Central - Zona do lago	Yoga	10H00 - 11H00
		Parque Central - Zona desportiva	MegaMixFitness	10H00 - 11H00
20	3ª-Feira	Parque Central - Zona do lago	Chi Kung	18H00 - 19H00
21	4ª Feira	Parque Central - Zona do lago	Pilates	10H15 - 11H15
22	5ª-Feira	Parque Aventura (zona São Brás)	Ginástica/Zumba	17h30 - 18h30
		Parque Central - Zona do lago	Chi Kung	18H00 - 19H00
23	6ª-Feira	Parque Central - Zona Norte (Estátua de José Afonso)	Yoga	18H30 - 19H30
24	Sábado	Parque Central - Zona desportiva	Fitness / Insanity	9H00 - 10H00
		Parque Central - Zona do lago	Yoga	10H00 - 11H00
		Parque Central - Zona desportiva	Ginástica/Zumba	10H00 - 11H00
		Parque Conde Castro Guimarães (junto à Biblioteca)	Iniciação ao Ténis	10H00 - 11H00
25	Domingo	Festa de Encerramento Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Insufláveis Gímnicos	9H30 - 12H30
			Fitness / Insanity	9H00 - 9H30
			Orientação	9H30 - 12H00
			Zumba	9H30 - 10H00
			Pilates	10H45 - 11H15
			Ginástica/Zumba	11H15 - 11H45
			Esgrima	10H00 - 12H00
27	3ª-Feira	Parque Central - Zona do lago	Chi Kung	18H00 - 19H00
28	4ª Feira	Parque Central - Zona do lago	Pilates	10H15 - 11H15
29	5ª-Feira	Parque Aventura (zona São Brás)	Ginástica/Zumba	17h30 - 18h30
		Parque Central - Zona do lago	Chi Kung	18H00 - 19H00

Para as atividades de Yoga e Pilates sugerimos a utilização de tapete ou de toalha de praia.
A programação poderá ser alvo de alteração, suspensão ou mesmo anulação.



CALENDARIZAÇÃO JULHO				
DIAS		LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
7	5ª-Feira	Parque Aventura (zona São Brás)	Ginástica/Zumba	17h30 - 18h30
		Parque Central - Zona do lago	Chi Kung	18H00 - 19H00
8	6ª-Feira	Parque Central - Zona Norte (Estátua de José Afonso)	Yoga	18H30 - 19H30
9	Sábado	Parque Central - Zona desportiva	Fitness / Insanity	9H00 - 10H00
		Parque Central - Zona desportiva	Basquetebol	9H30 - 12H30
		Parque Central - Zona desportiva	Ginástica/Zumba	10H00 - 11H00
		Parque Conde Castro Guimarães (junto à Biblioteca)	Iniciação ao Ténis	10H00 - 11H00
10	Domingo	Parque Central - Zona desportiva	MegaMixFitness	10H00 - 11H00
13	4ª Feira	Parque Central - Zona do lago	Pilates	10H15 - 11H15
12	3ª-Feira	Parque Central - Zona do lago	Chi Kung	18H00 - 19H00
14	5ª-Feira	Parque Aventura (zona São Brás)	Ginástica/Zumba	17h30 - 18h30
15	6ª-Feira	Parque Central - Zona Norte (Estátua de José Afonso)	Yoga	18H30 - 19H30
16	Sábado	Parque Central - Zona desportiva	Fitness / Insanity	9H00 - 10H00
		Parque Central - Zona do lago	Yoga	10H00 - 11H00
		Parque Central - Zona desportiva	Ginástica/Zumba	10H00 - 11H00
		Parque Conde Castro Guimarães (junto à Biblioteca)	Iniciação ao Ténis	10H00 - 11H00
17	Domingo	Parque Central - Zona desportiva	Insufláveis Gímnicos	9H30 - 12H30
		Parque Central - Zona desportiva	Zumba	10H00 - 11H00
		Parque Central - Zona do lago	Yoga	10H00 - 11H00
19	3ª-Feira	Parque Central - Zona do lago	Chi Kung	18H00 - 19H00
20	4ª Feira	Parque Central - Zona do lago	Pilates	10H15 - 11H15
21	5ª-Feira	Parque Aventura (zona São Brás)	Ginástica/Zumba	17h30 - 18h30
		Parque Central - Zona do lago	Chi Kung	18H00 - 19H00
22	6ª-Feira	Parque Central - Zona Norte (Estátua de José Afonso)	Yoga	18H30 - 19H30
23	Sábado	Parque Central - Zona desportiva	Fitness / Insanity	9H00 - 10H00
		Parque Central - Zona desportiva	Basquetebol	9H30 - 12H30
		Parque Central - Zona desportiva	Orientação	9H30 - 12H00
		Parque Central - Zona desportiva	Ginástica/Zumba	10H00 - 11H00
		Parque Conde Castro Guimarães (junto à Biblioteca)	Iniciação ao Ténis	10H00 - 11H00
24	Domingo	Parque Central - Zona desportiva - Zona Norte - Estátua de José Afonso	MegaMixFitness	10H00 - 11H00
26	3ª-Feira	Parque Central - Zona do lago	Chi Kung	18H00 - 19H00
27	4ª Feira	Parque Central - Zona do lago	Pilates	10H15 - 11H15

28	5ª-Feira	Parque Aventura (zona São Brás)	Ginástica/Zumba	17h30 - 18h30
		Parque Central - Zona do lago	Chi Kung	18H00 - 19H00
29	6ª-Feira	Parque Central - Zona Norte (Estátua de José Afonso)	Yoga	18H30 - 19H30
30	Sábado	Parque Central - Zona desportiva	Fitness / Insanity	9H00 - 10H00
		Parque Central - Zona do lago	Yoga	10H00 - 11H00
		Parque Central - Zona desportiva	Ginástica/Zumba	10H00 - 11H00
		Parque Conde Castro Guimarães (junto à Biblioteca)	Iniciação ao Ténis	10H00 - 11H00
31	Domingo	Parque Central - Zona desportiva	Insufláveis Gímnicos	9H30 - 12H30
		Parque Central - Zona do lago	Yoga	10H00 - 11H00
		Parque Central - Zona desportiva	Zumba	10H00 - 11H00
		Parque Central - Zona desportiva	Esgrima	10H00 - 12H00

CALENDARIZAÇÃO AGOSTO				
DIAS		LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
3	4ª Feira	Parque Central - Zona do lago	Pilates	10H15 - 11H15
4	5ª-Feira	Parque Conde Castro Guimarães (junto à Biblioteca)	Iniciação ao Ténis	18H00 - 19H00
5	6ª-Feira	Parque Central - Zona Norte (Estátua de José Afonso)	Yoga	18H30 - 19H30
6	Sábado	Parque Central - Zona desportiva	Fitness / Insanity	9H00 - 10H00
		Parque Central - Zona do lago	Yoga	10H00 - 11H00
7	Domingo	Parque Central - Zona desportiva	Insufláveis Gímnicos	9H30 - 12H30
		Parque Central - Zona do lago	Yoga	10H00 - 11H00
		Parque Central - Zona desportiva	Orientação	9H30 - 12H00
9	3ª-Feira	Parque Central - Zona do lago	Chi Kung	18H00 - 19H00
10	4ª Feira	Parque Central - Zona do lago	Pilates	10H15 - 11H15
11	5ª-Feira	Parque Central - Zona do lago	Chi Kung	18H00 - 19H00
		Parque Conde Castro Guimarães (junto à Biblioteca)	Iniciação ao Ténis	18H00 - 19H00
12	6ª-Feira	Parque Central - Zona Norte (Estátua de José Afonso)	Yoga	18H30 - 19H30
13	Sábado	Parque Central - Zona desportiva	Fitness / Insanity	9H00 - 10H00
		Parque Central - Zona desportiva	Basquetebol	9H30 - 12H30
14	Domingo	Parque Central - Zona desportiva	MegaMixFitness	10H00 - 11H00
16	3ª-Feira	Parque Central - Zona do lago	Chi Kung	18H00 - 19H00
17	4ª Feira	Parque Central - Zona do lago	Pilates	10H15 - 11H15
18	5ª-Feira	Parque Central - Zona do lago	Chi Kung	18H00 - 19H00
		Parque Conde Castro Guimarães (junto à Biblioteca)	Iniciação ao Ténis	18H00 - 19H00
19	6ª-Feira	Parque Central - Zona Norte (Estátua de José Afonso)	Yoga	18H30 - 19H30

20	Sábado	Parque Central - Zona desportiva	Fitness / Insanity	9H00 - 10H00
		Parque Central - Zona do lago	Yoga	10H00 - 11H00
		Parque Central - Zona desportiva	Basquetebol	9H30 - 12H30
21	Domingo	Parque Central - Zona desportiva	Insufláveis Gímnicos	9H30 - 12H30
		Parque Central - Zona desportiva	Zumba & Fitness	10H00 - 11H00
		Parque Central - Zona do lago	Yoga	10H00 - 11H00
		Parque Central - Zona desportiva	Esgrima	10H00 - 12H00
24	4ª Feira	Parque Central - Zona do lago	Pilates	10H15 - 11H15
25	5ª-Feira	Parque Conde Castro Guimarães (junto à Biblioteca)	Iniciação ao Ténis	18H00 - 19H00
26	6ª-Feira	Parque Central - Zona Norte (Estátua de José Afonso)	Yoga	18H30 - 19H30
27	Sábado	Parque Central - Zona desportiva	Fitness / Insanity	9H00 - 10H00
		Parque Central - Zona do lago	Yoga	10H00 - 11H00

CALENDARIZAÇÃO SETEMBRO				
DIAS		LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
1	5ª-Feira	Parque Aventura (zona São Brás)	Ginástica/Zumba	17H30 - 18H30
		Parque Central - Zona do lago	Chi Kung	18H00 - 19H00
2	6ª-Feira	Parque Central - Zona Norte (Estátua de José Afonso)	Yoga	18H30 - 19H30
3	Sábado	Parque Central - Zona desportiva	Fitness / Insanity	9H00 - 10H00
		Parque Central - Zona do lago	Yoga	10H00 - 11H00
		Parque Central - Zona desportiva	Ginástica/Zumba	10H00 - 11H00
		Parque Conde Castro Guimarães (junto à Biblioteca)	Iniciação ao Ténis	10H00 - 11H00
4	Domingo	Parque Central - Zona desportiva	Insufláveis Gímnicos	9H30 - 12H30
		Parque Central - Zona do lago	Yoga	10H00 - 11H00
		Parque Central - Zona desportiva	MegaMixFitness	10H00 - 11H00
		Parque Central - Zona desportiva	Esgrima	10H00 - 12H00
6	3ª-Feira	Parque Central - Zona do lago	Chi Kung	18H00 - 19H00
8	5ª-Feira	Parque Aventura (zona São Brás)	Ginástica/Zumba	17h30 - 18h30
		Parque Central - Zona do lago	Chi Kung	18H00 - 19H00
9	6ª-Feira	Parque Central - Zona Norte (Estátua de José Afonso)	Yoga	18H30 - 19H30
10	Sábado	Parque Central - Zona desportiva	Fitness / Insanity	9H00 - 10H00
		Parque Central - Zona desportiva	Ginástica/Zumba	10H00 - 11H00
		Parque Conde Castro Guimarães (junto à Biblioteca)	Iniciação ao Ténis	10H00 - 11H00