

9, 10 SETEMBRO

DIA	LOCAL	ATIVIDADE	HÓRARIO
9 Sábado	Parque Central - Zona desportiva	INICIAÇÃO AO TÊNIS	10H00 - 11H00
		ESGRIMA	10H00 - 12H00
		ZUMBA 45'	11H30 - 12H30
		FIT MOVES 45'	12H30 - 13H30
10 Domingo		ORIENTAÇÃO	9H30 - 12H00
		INICIAÇÃO AO TÊNIS	10H00 - 11H00
		FIT MOVES 45'	09H00 - 10H00
		BODY ATTACK 45'	10H00 - 11H00
	ZUMBA 45'	11H00 - 12H00	

16, 17 SETEMBRO

16 Sábado	Parque Central - Zona desportiva	ORIENTAÇÃO	9H30 - 12H00
		INICIAÇÃO AO TÊNIS	10H00 - 11H00
		ZUMBA 45'	11H30 - 12H30
		ALONGAMENTOS	12H30-13H30
17 Domingo	Parque Conde Castro Guimarães (junto à Biblioteca)	ESGRIMA	10H00 - 12H00
		INICIAÇÃO AO TÊNIS	10H00 - 11H00
		ALONGAMENTOS 45'	09H00 - 10H00
		ZUMBA 45'	10H00 - 11H00
	FIT MOVES 45'	11H00 - 12H00	



AMADORA
Câmara Municipal



AMADORA
Câmara Municipal

amadora ATIVA

BODY ATTACK * ESGRIMA * FIT MOVES
GAP * INICIAÇÃO AO TÊNIS * ORIENTAÇÃO
STRETCHING * ZUMBA

PARQUES DA CIDADE • JULHO • SETEMBRO 2023
mais informações em: www.cm-amadora.pt

29, 30 JULHO

DIA	LOCAL	ATIVIDADE	HÓRARIO	
29	Sábado	Parque Conde Castro Guimarães (junto à Biblioteca)	ESGRIMA	10H00 - 12H00
			INICIAÇÃO AO TÊNIS	10H00 - 11H00
			FIT MOVES 45'	11H30 - 12H30
			ZUMBA	12H30-13H30
30	Domingo	Parque Central - Zona desportiva	INICIAÇÃO AO TÊNIS	10H00 - 11H00
			ORIENTAÇÃO	9H30 - 12H00
			BODY ATTACK 45'	9H00 - 10H00
			FIT MOVES 45'	10H00 - 11H00
			ZUMBA 45'	11H00 -12H00

5, 6 AGOSTO

5	Sábado	Parque Conde Castro Guimarães (junto à Biblioteca)	INICIAÇÃO AO TÊNIS	10H00 - 11H00
			FIT MOVES 45'	09H00 - 10H00
			GAP 45'	10H00 - 11H00
			STRETCHING (ALONGAMENTOS)45'	11H00 - 12H00
			FIT MOVES 45'	12H00 - 13H00
			GAP 45'	13H00 - 14H00
6	Domingo	Parque Central - Zona desportiva	INICIAÇÃO AO TÊNIS	10H00 - 11H00
			ORIENTAÇÃO	9H30 - 12H00

12, 13 AGOSTO

12	Sábado	Parque Conde Castro Guimarães (junto à Biblioteca)	INICIAÇÃO AO TÊNIS	10H00 - 11H00
			FIT MOVES 45'	09H00 - 10H00
			GAP 45'	10H00 - 11H00
			STRETCHING (ALONGAMENTOS) 45'	11H00 - 12H00
			FIT MOVES 45'	12H00 - 13H00
13	Domingo	Parque Central - Zona desportiva	GAP 45'	13H00 - 14H00
			INICIAÇÃO AO TÊNIS	10H00 - 11H00

19, 20 AGOSTO

DIA	LOCAL	ATIVIDADE	HÓRARIO	
19	Sábado	Parque Conde Castro Guimarães (junto à Biblioteca)	INICIAÇÃO AO TÊNIS	10H00 - 11H00
			FIT MOVES 45'	09H00 - 10H00
			GAP 45'	10H00 - 11H00
			STRETCHING (ALONGAMENTOS)45'	11H00 - 12H00
			FIT MOVES 45'	12H00 - 13H00
20	Domingo	Parque Central - Zona desportiva	GAP 45'	13H00 - 14H00
			INICIAÇÃO AO TÊNIS	10H00 - 11H00

26, 27 AGOSTO

26	Sábado	Parque Conde Castro Guimarães (junto à Biblioteca)	INICIAÇÃO AO TÊNIS	10H00 - 11H00
			ESGRIMA	10H00 - 12H00
			FIT MOVES 45'	09H00 - 10H00
			GAP 45'	10H00 - 11H00
			STRETCHING (ALONGAMENTOS)45'	11H00 - 12H00
			FIT MOVES 45'	12H00 - 13H00
27	Domingo	Parque Central - Zona desportiva	GAP 45'	13H00 - 14H00
			INICIAÇÃO AO TÊNIS	10H00 - 11H00

2, 3 SETEMBRO

2	Sábado	Parque Conde Castro Guimarães (junto à Biblioteca)	INICIAÇÃO AO TÊNIS	10H00 - 11H00
			FIT MOVES 45'	11H30 - 12H30
			ALONGAMENTOS 45'	12H30 - 13H30
3	Domingo	Parque Central - Zona desportiva	INICIAÇÃO AO TÊNIS	10H00 - 11H00
			PEDALA COM A COFIDIS 2023	10H00 - 18H00
			BODY ATTACK	09H00 - 10H00
			ZUMBA	10H00 - 11H00
			ALONGAMENTOS	11H00 - 12H00