

CALENDARIZAÇÃO AGOSTO

Dias	Local	Atividade	Horário
3	Sábado	Parque Central da Amadora	Yoga 10H00 - 11H00
10	Sábado	Parque Central da Amadora	Esgrima 10H00 - 12H00
			Iniciação ao Ténis 10H00 - 11H30
18	Domingo	Parque Central da Amadora	Mega Mix Fitness 9H30 - 10H15
			Zumba 10H15 - 11H15
24	Sábado	Parque Central da Amadora	Orientação 9H00 - 12H00
			Treino em Circuito 9H30 - 10H15
			Capoeira 10H00 - 11H00
			Zumba 10H15 - 11H15
25	Domingo	Parque Central da Amadora	Andebol 11H00 - 12H00
			Zumba 10H00 - 11H00
31	Sábado	Parque Central da Amadora	Yoga 11H00 - 12H00
			Yoga 10H00 - 11H00

CALENDARIZAÇÃO SETEMBRO

Dias	Local	Atividade	Horário
1	Domingo	Parque Central da Amadora	Zumba 18H00 - 19H00
7	Sábado	Parque Central da Amadora	Insufláveis Gímnicos 9H30 - 12H30
			Esgrima 10H00 - 12H00
			Iniciação ao Ténis 10H00 - 11H30
8	Domingo	Parque da Fantasia	Fibol 10H00 - 11H00
		Parque Central da Amadora	Iniciação ao Ténis 10H00 - 11H30
	Parque Central da Amadora	Bodyattack 9H30 - 10H30	
		Zumba 10H30 - 11H30	
9	Segunda	Parque Central da Amadora	Ginástica e Zumba 9H00 - 10H00
12	Quinta	Parque Central da Amadora	Ginástica e Zumba 9H00 - 10H00
14	Sábado	Parque Central da Amadora	Insufláveis Gímnicos 9H30 - 12H30
			Orientação 9H00 - 12H00
			Treino em Circuito 10H00 - 10H30
			Esgrima 10H00 - 12H00
			Capoeira 10H00 - 11H00
			Zumba 10H30 - 11H30
			Andebol 11H00 - 12H00
			Iniciação ao Ténis 10H00 - 11H30
15	Domingo	Parque Central da Amadora	Fibol 10H00 - 11H00
			Iniciação ao Ténis 10H00 - 11H00
			Mega Zumba Sunset 18H00 - 19H30

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.

Programação

amadora ATIVA

ZUMBA * GINÁSTICA * YOGA * ESGRIMA
INICIAÇÃO AO TÉNIS * ORIENTAÇÃO
CAPOEIRA * ANDEBOL

PARQUES DA CIDADE • JUNHO > SETEMBRO 2024

CALENDARIZAÇÃO JUNHO

Dias	Local	Atividade	Horário
8	Sábado	Parque Central da Amadora	Ginástica e Zumba 9H00 - 10H00
9	Domingo	Parque Central da Amadora	Fibol 10H00 - 11H00
			Iniciação ao Ténis 10H00 - 11H00
14	Sexta	Parque Central da Amadora	Ginástica e Zumba 17H00 - 18H00
15	Sábado	Parque Central da Amadora	Insufláveis Gímnicos 9H30 - 12H30
			Ginástica e Zumba 9H00 - 10H00
			Orientação 9H00 - 12H00
			Andebol 10H00 - 12H00
			Capoeira 10H00 - 11H00
			Iniciação ao Ténis 10H00 - 11H30
			Esgrima 10H00 - 12H00
			Fibol 10H00 - 11H00
16	Domingo	Parque Central da Amadora	Treino em Circuito 17H30 - 18H15
			Zumba 18H15 - 19H15
21	Sexta	Parque Central da Amadora	Ginástica e Zumba 17H00 - 18H00
22	Sábado	Parque Central da Amadora	Ginástica e Zumba 9H00 - 10H00
			Insufláveis Gímnicos 9H30 - 12H30
			Yoga 10H30 - 11H30
			Iniciação ao Ténis 10H00 - 11H30
			Esgrima 10H00 - 12H00
23	Domingo	Parque Central da Amadora	Mega Mix Fitness 9H30 - 10H30
		Parque da Mónica	Zumba 10H30 - 11H30
	Parque da Mónica	Fibol 10H00 - 11H00	
		Iniciação ao Ténis 10H00 - 11H30	
28	Sexta	Parque Central da Amadora	Ginástica e Zumba 17H00 - 18H00
29	Sábado	Parque Central da Amadora	Ginástica e Zumba 9H00 - 10H00
30	Domingo	Parque Central da Amadora	Fibol 10H00 - 11H00
			Iniciação ao Ténis 10H00 - 11H00
			Treino em Circuito 18H00 - 18H30
			Zumba 18H30 - 19H30

CALENDARIZAÇÃO JULHO

Dias	Local	Atividade	Horário
1	Segunda	Parque Central da Amadora	Ginástica e Zumba 9H00 - 10H00
6	Sábado	Parque Central da Amadora	Orientação 9H00 - 12H00
			Capoeira 10H00 - 11H00
		Parque Central da Amadora - Zona Norte (Estátua de José Afonso)	Treino em Circuito 9H30 - 10H15
			Zumba 10H15 - 11H15
7	Domingo	Parque da Mónica	Yoga 11H15 - 12H15
			Fibol 10H00 - 11H00
			Iniciação ao Ténis 10H00 - 11H00
8	Segunda	Parque Central da Amadora	Ginástica e Zumba 9H00 - 10H00
13	Sábado	Parque Central da Amadora	Treino em Circuito 9H30 - 10H15
			Zumba 10H15 - 11H15
14	Domingo	Parque Central da Amadora	Insufláveis Gímnicos 9H30 - 12H30
			Bodyattack 9H30 - 10H30
			Fibol 10H00 - 11H00
			Iniciação ao Ténis 10H00 - 11H00
			Zumba 10H30 - 11H30
15	Segunda	Parque Central da Amadora	Ginástica e Zumba 9H00 - 10H00
20	Sábado	Parque Central da Amadora	Yoga 10H00 - 11H00
		Parque da Mónica	Zumba 18H00 - 19H00
21	Domingo	Parque Central da Amadora	Iniciação ao Ténis 10H00 - 11H30
			Mega Mix Fitness 9H30 - 10H30
			Fibol 10H00 - 11H00
			Esgrima 10H00 - 12H00
22	Segunda	Parque Central da Amadora	Zumba 10H30 - 11H30
			Ginástica e Zumba 9H00 - 10H00
27	Sábado	Parque Central da Amadora	Hiit 10H00 - 10H45
			Yoga 11H00 - 12H00
28	Domingo	Parque Central da Amadora	Zumba 9H30 - 10H30
			Iniciação ao Ténis 10H00 - 11H30