

amadora ATIVA

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 TÊNIS 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 TÊNIS 10H00 - 11H30
16	Domingo	Parque Central da Amadora	ESGRIMA 10H00 - 12H00
			FIBOL 10H00 - 11H00
			TREINO EM CIRCUITO 17H30 - 18H15
21	Sexta	Parque Central da Amadora	ZUMBA 18H15 - 19H15
			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 TÊNIS 10H00 - 11H30
			ESGRIMA 10H00 - 12H00
23	Domingo	Parque Central da Amadora	MEGA MIX FITNESS 9H30 - 10H30
			ZUMBA 10H30 - 11H30
	Parque da Mónica	FIBOL 10H00 - 11H00	
		INICIAÇÃO AO TÊNIS 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 TÊNIS 10H00 - 11H00
			TREINO EM CIRCUITO 18H00 - 18H30
			ZUMBA 18H30 - 19H30

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	
		YOGA 11H15 - 12H15	
7	Domingo	Parque da Mónica	FIBOL 10H00 - 11H00
			INICIAÇÃO AO TÊNIS 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 TÊNIS 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
			ZUMBA 18H00 - 19H00
	Parque da Mónica	INICIAÇÃO AO TÊNIS 10H00 - 11H30	
21	Domingo	Parque Central da Amadora	MEGA MIX FITNESS 9H30 - 10H30
			FIBOL 10H00 - 11H00
			ESGRIMA 10H00 - 12H00
			ZUMBA 10H30 - 11H30
22	Segunda	Parque Central da Amadora	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 TÊNIS 10H00 - 11H30

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 TÊNIS 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
			ANDEBOL 11H00 - 12H00
25	Domingo	Parque Central da Amadora	ZUMBA 10H00 - 11H00
			YOGA 11H00 - 12H00
31	Sábado	Parque Central da Amadora	YOGA 10H00 - 11H00

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 TÊNIS 10H00 - 11H30
8	Domingo	Parque da Fantasia	FIBOL 10H00 - 11H00
			INICIAÇÃO AO TÊNIS 10H00 - 11H30
	Parque Central da Amadora	BODYATTACK 9H30 - 10H30	
9	Segunda	Parque Central da Amadora	ZUMBA 10H30 - 11H30
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 TÊNIS 10H00 - 11H30		
15	Domingo	Parque Central da Amadora	FIBOL 10H00 - 11H00
			INICIAÇÃO AO TÊNIS 10H00 - 11H00
			MEGA ZUMBA SUNSET 18H00 - 19H30

- Para a atividade de Yoga sugerimos a utilização de tapete ou de toalha de praia.
- A programação poderá ser alvo de alteração, suspensão ou mesmo anulação.