

amadora ATIVA

PARQUES DA CIDADE ABRIL › SETEMBRO 2025

Calendarização

CALENDARIZAÇÃO ABRIL			
DIAS	LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
	6ª feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Walking Footbal
			9H30 - 12H30
			Zumba
			9H30 - 10H30
			Insufláveis Gímnicos
			9H30 - 12H30
			Iniciação ao Ténis
			10H00 - 12H30
			Esgrima
			10H00 - 12H30
			Fibol
			10H00 - 12H30

CALENDARIZAÇÃO MAIO			
DIAS	LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
11	Domingo	Parque Urbano do Neudel	Treino Funcional
			9H00 - 9H45
			Zumba
			9H45 - 10H30
			Orientação
			9H30 - 12H30
			Caminhada orientada
24	Sábado	Parque Conde Castro Guimarães	9H30 - 11H00
			Iniciação ao Ténis
			10H00 - 12H00
			Yoga
			10H30 - 11H15
			Fibol
			11H00 - 12H00
			Caminhada orientada
			9H30 - 11H00
			Yoga
			9H30 - 10H15
			Iniciação ao Ténis
			10H00 - 12H00
			Esgrima
			10H00 - 12H00
			Circuito
			10H30 - 11H15
			Fibol
			11H00 - 12H00

CALENDARIZAÇÃO JUNHO			
DIAS	LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
8	Domingo	Parque Urbano do Neudel	Treino em circuito
			9H30 - 10H15
14	Sábado	Parque Aventura (São Brás)	Zumba
			10H15 - 11H00
			Fibol
22	Domingo	Parque da Fantasia	11H00 - 12H00
			Caminhada orientada
			11H00 - 12H30
			Treino Funcional
			9H00 - 9H45
			Zumba
			9H45 - 10H30
			Iniciação ao Ténis
			11H00 - 12H00
			Fibol
			11H00 - 12H00
			Yoga
28	sábado	Parque Urbano do Neudel	9H30 - 10H15
			Treino em Circuito
			10H15 - 11H00
			Iniciação ao Ténis
			10H30 - 11H30
			Esgrima
			10H30 - 11H30
			Pilates
			11H00 - 11H30
			Fibol
			11H00 - 12H00
			Caminhada orientada
			11H00 - 12H30

CALENDARIZAÇÃO JULHO			
DIAS	LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
5	Sábado	Parque Central da Amadora	Orientação
			9H30 - 12H30
			Insufláveis Gímnicos
			9H30 - 12H30
			Treino em Circuito
			9H30 - 10H15
			Pilates
7	2ª feira	Parque Central da Amadora	10H15 - 11H00
			Iniciação ao Ténis
			10H00 - 12H00
			Esgrima
			10H00 - 12H00
			Fibol
			11H00 - 12H00
13	Domingo	Parque Urbano Alto dos Moinhos	Ginástica e Zumba
			9H00 - 10H00
			Treino Funcional
			9H00 - 9H45
			Zumba
			9H45 - 10H30
			Iniciação ao Ténis
14	2ª feira	Parque Central da Amadora	10H00 - 12H00
			Esgrima
			10H00 - 12H00
			Caminhada orientada
			10H30 - 12H00
			Fibol
			11H00 - 12H00
19	Sábado	Parque Central da Amadora	Ginástica e Zumba
			9H00 - 10H00
			Insufláveis Gímnicos
			9H30 - 12H30
			Yoga
			9H30 - 10H15
			Iniciação ao Ténis
20	Domingo	Parque Central da Amadora	10H00 - 12H00
			Esgrima
			10H00 - 12H00
			Treino em circuito
			10H15 - 11H00
			Caminhada orientada
			10H30 - 12H00
21	2ª feira	Parque Central da Amadora	Zumba
			11H00 - 11H45
			Fibol
			11H00 - 12H00
			Mega Zumba Sunset
			18H00 - 19H30
			Ginástica e Zumba
26	Sábado	Parque Aventura (São Brás)	9H00 - 10H00
			Fibol
			11H00 - 12H00
			Caminhada orientada
			11H00 - 12H30
			Zumba
			9H30 - 10H15
27	Domingo	Parque Central da Amadora	9H30 - 10H15
			28
28	2ª feira	Parque Central da Amadora	Ginástica e Zumba
			9H00 - 10H00

CALENDARIZAÇÃO AGOSTO			
DIAS	LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
3	Domingo	Parque Urbano do Neudel	Treino Funcional
			9H00 - 9H45
10	Domingo	Parque Central da Amadora	Zumba
			9H45 - 10H30
17	Domingo	Parque Urbano Alto dos Moinhos	Yoga
			9H00 - 9H45
24	Domingo	Parque Urbano do Neudel	Zumba
			9H45 - 10H30
31	Domingo	Parque Central da Amadora	Yoga
			9H00 - 9H45
			Zumba
			9H45 - 10H30

CALENDARIZAÇÃO SETEMBRO			
DIAS	LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
6	Sábado	Parque Central da Amadora	Insufláveis Gímnicos
			9H30 - 12H30
			Pilates
			9H30 - 10H15
			Iniciação ao Ténis
			10H00 - 12H00
			Esgrima
7	Domingo	Parque Central da Amadora	10H00 - 12H00
			Treino Funcional
			10H15 - 11H00
			Caminhada orientada
			10H30 - 12H00
			Fibol
			11H00 - 12H00
8	2ª feira	Parque Central da Amadora	Mega Zumba Sunset
			18H00 - 19H30
			Ginástica e Zumba
			9H00 - 10H00
			Orientação
			9H30 - 12H30
			Yoga
13	Sábado	Parque Urbano Alto dos Moinhos	9H30 - 10H15
			Iniciação ao Ténis
			10H00 - 12H00
			Treino Funcional
			10H15 - 11H00
			Caminhada orientada
			10H30 - 12H00
15	2ª feira	Parque Central da Amadora	Fibol
			11H00 - 12H00
			Ginástica e Zumba
			9H00 - 10H00
			Insufláveis Gímnicos
			9H30 - 12H30
			Treino Funcional
21	Domingo	Parque Central da Amadora	9H30 - 10H15
			Iniciação ao Ténis
			10H00 - 12H00
			Zumba
			10H15 - 11H00
			Caminhada orientada
			10H30 - 12H00
22	2ª feira	Parque Central da Amadora	Fibol
			11H00 - 12H00
			Ginástica e Zumba
			9H00 - 10H00
			Orientação
			9H30 - 12H30
			Insufláveis Gímnicos
27	Sábado	Parque Central da Amadora - BeAc-tive	9H30 - 12H30
			Yoga
			9H30 - 10H15
			Iniciação ao Ténis
			10H00 - 12H00
			Esgrima
			10H00 - 12H00
			Treino em circuito
			10H15 - 11H00
			Caminhada orientada
			10H30 - 12H00
			Fibol
			11H00 - 12H00

- 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.



AMADORA
Câmara Municipal

