

# 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 |
|                     |         |                               | 9H30 - 11H00        |
|                     |         |                               | Iniciação ao Ténis  |
|                     |         |                               | 10H00 - 12H00       |
|                     |         |                               | Yoga                |
|                     |         |                               | 10H30 - 11H15       |
|                     |         |                               | Fibol               |
|                     |         |                               | 11H00 - 12H00       |
|                     |         |                               | Caminhada orientada |
|                     |         |                               | 9H30 - 11H00        |
| 24                  | Sábado  | Parque Conde Castro Guimarães | 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               |
|                      |         |                            | 11H00 - 12H00       |
| 22                   | Domingo | Parque da Fantasia         | Caminhada orientada |
|                      |         |                            | 11H00 - 12H30       |
|                      |         |                            | Treino Funcional    |
|                      |         |                            | 9H00 - 9H45         |
|                      |         |                            | Zumba               |
|                      |         |                            | 9H45 - 10H30        |
|                      |         |                            | Iniciação ao Ténis  |
|                      |         |                            | 11H00 - 12H00       |
|                      |         |                            | Fibol               |
|                      |         |                            | 11H00 - 12H00       |
| 28                   | sábado  | Parque Urbano do Neudel    | Yoga                |
|                      |         |                            | 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              |
|                      |          |                                | 10H15 - 11H00        |
| 7                    | 2ª feira | Parque Central da Amadora      | Iniciação ao Ténis   |
|                      |          |                                | 10H00 - 12H00        |
|                      |          |                                | Esgrima              |
|                      |          |                                | 10H00 - 12H00        |
| 13                   | Domingo  | Parque Urbano Alto dos Moinhos | Fibol                |
|                      |          |                                | 11H00 - 12H00        |
|                      |          |                                | Ginástica e Zumba    |
|                      |          |                                | 9H00 - 10H00         |
| 14                   | 2ª feira | Parque Central da Amadora      | Treino Funcional     |
|                      |          |                                | 9H00 - 9H45          |
|                      |          |                                | Zumba                |
|                      |          |                                | 9H45 - 10H30         |
|                      |          |                                | Iniciação ao Ténis   |
|                      |          |                                | 10H00 - 12H00        |
| 19                   | Sábado   | Parque Central da Amadora      | Esgrima              |
|                      |          |                                | 10H00 - 12H00        |
|                      |          |                                | Caminhada orientada  |
|                      |          |                                | 10H30 - 12H00        |
|                      |          |                                | Fibol                |
|                      |          |                                | 11H00 - 12H00        |
| 20                   | Domingo  | Parque Central da Amadora      | Zumba                |
|                      |          |                                | 11H00 - 11H45        |
| 21                   | 2ª feira | Parque Central da Amadora      | Treino em circuito   |
|                      |          |                                | 10H15 - 11H00        |
| 26                   | Sábado   | Parque Aventura (São Brás)     | Caminhada orientada  |
|                      |          |                                | 10H30 - 12H00        |
| 27                   | Domingo  | Parque Central da Amadora      | Mega Zumba Sunset    |
|                      |          |                                | 18H00 - 19H30        |
| 28                   | 2ª feira | Parque Central da Amadora      | Ginástica e Zumba    |
|                      |          |                                | 9H30 - 10H30         |

| 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      |

| CALENDARIZAÇÃO SETEMBRO |          |                                       |                      |
|-------------------------|----------|---------------------------------------|----------------------|
| DIAS                    | LOCAL    | ATIVIDADE                             | HORÁRIO              |
| 6                       | Sábado   | Parque Central da Amadora             | Treino Funcional     |
|                         |          |                                       | 9H00 - 9H45          |
|                         |          |                                       | Zumba                |
|                         |          |                                       | 9H45 - 10H30         |
|                         |          |                                       | Insufláveis Gímnicos |
|                         |          |                                       | 9H30 - 12H30         |
|                         |          |                                       | Pilates              |
|                         |          |                                       | 9H30 - 10H15         |
| 7                       | Domingo  | Parque Central da Amadora             | Iniciação ao Ténis   |
|                         |          |                                       | 10H00 - 12H00        |
|                         |          |                                       | Esgrima              |
|                         |          |                                       | 10H00 - 12H00        |
| 8                       | 2ª feira | Parque Central da Amadora             | Treino Funcional     |
|                         |          |                                       | 10H15 - 11H00        |
|                         |          |                                       | Caminhada orientada  |
|                         |          |                                       | 10H30 - 12H00        |
| 13                      | Sábado   | Parque Urbano Alto dos Moinhos        | Fibol                |
|                         |          |                                       | 11H00 - 12H00        |
|                         |          |                                       | Ginástica e Zumba    |
|                         |          |                                       | 9H30 - 10H30         |
| 15                      | 2ª feira | Parque Central da Amadora             | Insufláveis Gímnicos |
|                         |          |                                       | 9H30 - 12H30         |
|                         |          |                                       | Treino Funcional     |
|                         |          |                                       | 9H30 - 10H15         |
| 21                      | Domingo  | Parque Urbano do Neudel               | Iniciação ao Ténis   |
|                         |          |                                       | 10H00 - 12H00        |
|                         |          |                                       | Zumba                |
|                         |          |                                       | 10H15 - 11H00        |
| 22                      | 2ª feira | Parque Central da Amadora             | Caminhada orientada  |
|                         |          |                                       | 10H30 - 12H00        |
|                         |          |                                       | Fibol                |
|                         |          |                                       | 11H00 - 12H00        |
| 27                      | Sábado   | Parque Central da Amadora - BeAc-tive | Ginástica e Zumba    |
|                         |          |                                       | 9H30 - 10H30         |
|                         |          |                                       | Orientação           |
|                         |          |                                       | 9H30 - 12H30         |
|                         |          |                                       | Insufláveis Gímnicos |
|                         |          |                                       | 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.