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	10H00 - 12H00
			Treino Funcional	10H15 - 11H00
			Caminhada orientada	10H30 - 12H00
			Fibol	11H00 - 12H00
7	Domingo	Parque Central da Amadora	Mega Zumba Sunset	18H00 - 19H30
8	2ª feira	Parque Central da Amadora	Ginástica e Zumba	9H00 - 10H00
13	Sábado	Parque Urbano Alto dos Moinhos	Orientação	9H30 - 12H30
			Yoga	9H30 - 10H15
			Iniciação ao Ténis	10H00 - 12H00
			Treino Funcional	10H15 - 11H00
			Caminhada orientada	10H30 - 12H00
			Fibol	11H00 - 12H00
15	2ª feira	Parque Central da Amadora	Ginástica e Zumba	9H00 - 10H00
21	Domingo	Parque Central da Amadora	Insufláveis Gímnicos	9H30 - 12H30
			Treino Funcional	9H30 - 10H15
			Iniciação ao Ténis	10H00 - 12H00
			Zumba	10H15 - 11H00
			Caminhada orientada	10H30 - 12H00
			Fibol	11H00 - 12H00
22	2ª feira	Parque Central da Amadora	Ginástica e Zumba	9H00 - 10H00
27	Sábado	Parque Central da Amadora - BeActive	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 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.

AMADORA Câmara Municipal

Academia de Esgrima João Gomes

CLUBE de TÉNIS da AMADORA

AMADORA Câmara Municipal

amadora ATIVA

ZUMBA * GINÁSTICA * YOGA * ESGRIMA * INICIAÇÃO AO TÉNIS
ORIENTAÇÃO * CAPOEIRA * CAMINHADAS * FIBOL * INSUFLÁVEIS
GÍMNICOS * TREINO EM CIRCUITO * MEGA AULA DE ZUMBA

PARQUES DA CIDADE • ABRIL › SETEMBRO 2025

PROGRAMAÇÃO

CALENDARIZAÇÃO ABRIL

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