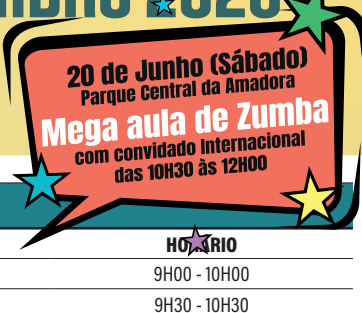


# amadora ATIVA

PARQUES DA CIDADE MAIO > SETEMBRO 2026

## CALENDARIZAÇÃO



### CALENDARIZAÇÃO MAIO

DIAS	LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO	
24	Domingo	Parque das Artes e do Desporto	Aikido	9H00 - 10H00
			Yoga	9H30 - 10H30
			Treino Funcional	9H30 - 10H15
			Insufiáveis desportivos	9H30 - 12H30
			Movimento para todos	10H00 - 12H00
			Zumba	10H15 - 11H00
			Iniciação ao Basquetebol	10H30 - 12H30
			Iniciação ao Ténis	10H30 - 12H30
25	2ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Yoga	8H30 - 9H30
			Chi Kung	9H30 - 10H30
27	4ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Dança/movimento	11H00 - 12H00
28	5ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Pilates	11H45 - 12H30
31	Domingo	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Mega Zumba Sunset	18H00 - 19H30

- A programação poderá ser alvo de alteração, suspensão ou mesmo anulação;  
 - Para as atividades de Yoga e Pilates, sugerimos a utilização de colchão ou de uma toalha de praia.

### CALENDARIZAÇÃO JUNHO

DIAS	LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO	
1	2ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Yoga	8H30 - 9H30
2	3ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Aikido	9H00 - 10H00
3	4ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Chi Kung	9H30 - 10H30
4	5ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Dança/movimento	11H00 - 12H00
			Pilates	11H45 - 12H30
6	Sábado	Parque Urbano do Neudel	Treino em Circuito	10H00 - 11H00
			Pilates	11H00 - 12H00
			Aikido	9H00 - 10H00
			Capoeira	9H30 - 10H30
			Treino Funcional	9H30 - 10H30
			Insufiáveis desportivos	9H30 - 12H30
			Zumba	10H15 - 11H00
			Iniciação Basquetebol	10H30 - 12H30
			Esgrima AEJG	10H30 - 12H30
			Jiu-Jitsu	10H30 - 11H30
7	Domingo	Parque Urbano do Neudel	Iniciação ao Ténis	10H30 - 12H30
			Futebol de Rua	10H30 - 12H30
			LUPIBEAT	19H30 - 21H00
			Chi Kung	9H30 - 10H30
10	4ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Dança/movimento	11H00 - 12H00
			Mega Mix	10H00 - 11H00
		Parque Central da Amadora	Zumba	11H00 - 12H00
11	5ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Pilates	11H45 - 12H30
15	2ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Yoga	8H30 - 9H30
16	3ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Aikido	9H00 - 10H00
18	5ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Pilates	11H45 - 12H30
20	Sábado	Jardim dos Aromas	Treino em Circuito	10H00 - 11H00
		Parque Central da Amadora	Mega aula de Zumba c/ convidado Internacional	10H30 - 12H00
21	Domingo	Jardim dos Aromas	Aikido	9H00 - 10H00
			Yoga	9H30 - 10H30
			Treino Funcional	9H30 - 10H15
			Jogos Tradicionais	9H30 - 12H30
			Movimento para todos	10H00 - 12H00
			Iniciação ao Basquetebol	10H00 - 11H00
			Zumba	10H15 - 11H00
			Esgrima AEJG	10H30 - 12H30
			Futebol de Rua	10H30 - 12H30
			Jiu-Jitsu	11H00 - 12H00
22	2ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Yoga	8H30 - 9H30
25	5ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Pilates	11H45 - 12H30
27	Sábado	Parque das Artes e do Desporto	Capoeira	10H00 - 11H00
			Treino Funcional	10H00 - 11H00
			Movimento para todos	10H00 - 12H00
			Futebol de Rua	10H00 - 12H00
			Iniciação ao Ténis	10H30 - 12H30
			Iniciação ao Basquetebol	10H00 - 12H00
29	2ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Jiu-Jitsu	11H00 - 12H00
			Zumba	11H30 - 12H30
30	3ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Aikido	9H00 - 10H00

- A programação poderá ser alvo de alteração, suspensão ou mesmo anulação;  
 - Para as atividades de Yoga e Pilates, sugerimos a utilização de colchão ou de uma toalha de praia;  
 - A atividade LUPIBEAT requer inscrição online, através de plataforma a indicar brevemente, estando limitada ao número de auscultadores disponíveis.

### CALENDARIZAÇÃO JULHO

DIAS	LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO	
1	4ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Chi Kung	9H30 - 10H30
			Dança/movimento	11H00 - 12H00
2	5ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Pilates	11H45 - 12H30
4	Sábado	Parque Luís Vaz de Camões	Treino em Circuito	10H00 - 11H00
			Pilates	11H00 - 12H00
			Aikido	9H00 - 10H00
			Yoga	9H30 - 10H30
			Treino Funcional	9H30 - 10H30
			Jogos tradicionais	9H30 - 12H30
			Insufiáveis desportivos	9H30 - 12H30
			Iniciação à Esgrima AEJG	10H00 - 12H00
			Movimento para todos	10H00 - 12H00
			Iniciação ao Ténis	10H00 - 12H00
5	Domingo	Parque Luís Vaz de Camões	Futebol de Rua	10H00 - 12H00
			Zumba	11H00 - 12H00
			Yoga	8H30 - 9H30
			Aikido	9H00 - 10H00
			Chi Kung	9H30 - 10H30
			Dança/movimento	11H00 - 12H00
			Pilates	11H45 - 12H30
			Treino em Circuito	10H00 - 11H00
			Pilates	11H00 - 12H00
			Aikido	9H00 - 10H00
6	2ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Yoga	8H30 - 9H30
			Aikido	9H00 - 10H00
			Chi Kung	9H30 - 10H30
			Dança/movimento	11H00 - 12H00
			Pilates	11H45 - 12H30
			Treino em Circuito	10H00 - 11H00
			Pilates	11H00 - 12H00
			Aikido	9H00 - 10H00
			Yoga	9H30 - 10H30
			Treino Funcional	9H30 - 10H15
7	3ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Movimento para todos	10H00 - 12H00
			Iniciação Basquetebol	10H00 - 12H00
			Iniciação ao Ténis	10H00 - 12H00
			Futebol de Rua	10H00 - 12H00
			Esgrima AEJG	10H00 - 12H00
			Zumba	10H15 - 11H00
			Yoga	8H30 - 9H30
			Aikido	9H00 - 10H00
			Chi Kung	9H30 - 10H30
			Dança/movimento	11H00 - 12H00
8	4ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Pilates	11H45 - 12H30
			Treino em Circuito	10H00 - 11H00
			Pilates	11H00 - 12H00
			Aikido	9H00 - 10H00
			Yoga	9H30 - 10H30
			Treino Funcional	9H30 - 10H15
			Movimento para todos	10H00 - 12H00
			Iniciação Basquetebol	10H00 - 12H00
			Iniciação ao Ténis	10H00 - 12H00
			Futebol de Rua	10H00 - 12H00
9	5ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Esgrima AEJG	10H00 - 12H00
			Zumba	10H15 - 11H00
			Yoga	8H30 - 9H30
			Aikido	9H00 - 10H00
			Chi Kung	9H30 - 10H30
			Dança/movimento	11H00 - 12H00
			Pilates	11H45 - 12H30
			Treino em Circuito	10H00 - 11H00
			Pilates	11H00 - 12H00
			Aikido	9H00 - 10H00
11	Sábado	Parque Urbano do Neudel	Yoga	9H30 - 10H30
			Treino Funcional	9H30 - 10H15
			Movimento para todos	10H00 - 12H00
			Iniciação Basquetebol	10H00 - 12H00
			Iniciação ao Ténis	10H00 - 12H00
			Futebol de Rua	10H00 - 12H00
			Esgrima AEJG	10H00 - 12H00
			Zumba	10H15 - 11H00
			Yoga	8H30 - 9H30
			Aikido	9H00 - 10H00
12	Domingo	Parque Urbano do Neudel	Chi Kung	9H30 - 10H30
			Dança/movimento	11H00 - 12H00
			Pilates	11H45 - 12H30
			Treino em Circuito	10H00 - 11H00
			Pilates	11H00 - 12H00
			Aikido	9H00 - 10H00
			Yoga	9H30 - 10H30
			Treino Funcional	9H30 - 10H15
			Movimento para todos	10H00 - 12H00
			Iniciação Basquetebol	10H00 - 12H00
13	2ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Iniciação ao Ténis	10H00 - 12H00
			Futebol de Rua	10H00 - 12H00
			Yoga	8H30 - 9H30
			Aikido	9H00 - 10H00
			Chi Kung	9H30 - 10H30
			Dança/movimento	11H00 - 12H00
			Pilates	11H45 - 12H30
			Treino em Circuito	10H00 - 11H00
			Pilates	11H00 - 12H00
			Aikido	9H00 - 10H00
14	3ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Yoga	8H30 - 9H30
			Aikido	9H00 - 10H00
			Chi Kung	9H30 - 10H30
			Dança/movimento	11H00 - 12H00
			Pilates	11H45 - 12H30
			Treino em Circuito	10H00 - 11H00
			Pilates	11H00 - 12H00
			Aikido	9H00 - 10H00
			Yoga	9H30 - 10H30
			Treino Funcional	9H30 - 10H15
15	4ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Movimento para todos	10H00 - 12H00
			Iniciação Basquetebol	10H00 - 12H00
			Iniciação ao Ténis	10H00 - 12H00
			Futebol de Rua	10H00 - 12H00
			Esgrima AEJG	10H00 - 12H00
			Zumba	10H15 - 11H00
			Yoga	8H30 - 9H30
			Aikido	9H00 - 10H00
			Chi Kung	9H30 - 10H30
			Dança/movimento	11H00 - 12H00
16	5ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Pilates	11H45 - 12H30
			Treino em Circuito	10H00 - 11H00
			Pilates	11H00 - 12H00
			Aikido	9H00 - 10H00
			Yoga	9H30 - 10H30
			Treino Funcional	9H30 - 10H15
			Jogos tradicionais	9H30 - 12H30
			Insufiáveis desportivos	9H30 - 12H30
			Iniciação ao Ténis	10H00 - 12H00
			Futebol de Rua	10H00 - 12H00
19	Domingo	Parque das Artes e do Desporto	Iniciação Basquetebol	10H00 - 12H00
			Iniciação ao Ténis	10H00 - 12H00
			Futebol de Rua	10H00 - 12H00
			Esgrima AEJG	10H00 - 12H00
			Zumba	10H15 - 11H00
			Yoga	8H30 - 9H30
			Aikido	9H00 - 10H00
			Chi Kung	9H30 - 10H30
			Dança/movimento	11H00 - 12H00
			Pilates	11H45 - 12H30
20	2ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	LUPIBEAT	10H00 - 11H30
			Orientação	10H00 - 13H00
			Yoga	8H30 - 9H30
			Jogos tradicionais	9H30 - 12H30
			Insufiáveis desportivos	9H30 - 12H30
			Iniciação ao Ténis	10H00 - 12H00
			Futebol de Rua	10H00 - 12H00
			Iniciação Basquetebol	10H00 - 12H00
			Capoeira	10H00 - 11H00
			Jiu-Jitsu	11H00 - 12H00
25	Sábado	Parque Central da Amadora	Mega aula de Zumba	17H30 - 18H30
			Yoga	8H30 - 9H30

- A programação poderá ser alvo de alteração, suspensão ou mesmo anulação;  
 - Para as atividades de Yoga e Pilates, sugerimos a utilização de colchão ou de uma toalha de praia;  
 - A atividade LUPIBEAT requer inscrição online, através de plataforma a indicar brevemente, estando limitada ao número de auscultadores disponíveis.

### CALENDARIZAÇÃO AGOSTO

DIAS	LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO	
8	Sábado	Parque Central da Amadora	Treino em Circuito	10H00 - 11H00
16	Domingo	Parque Central da Amadora	Pilates	11H00 - 12H00
			Treino Funcional	9H30 - 10H15
			Zumba	10H15 - 11H00
22	Sábado	Parque Central da Amadora	Treino em Circuito	10H00 - 11H00
29	Sábado	Parque Central da Amadora	Pilates	11H00 - 12H00
			Orientação	10H00 - 13H00
30	Domingo	Parque Central da Amadora	Treino em Circuito	9H30 - 10H15
			Zumba	10H15 - 11H00
			Zumba	9H45 - 10H30

- A programação poderá ser alvo de alteração, suspensão ou mesmo anulação;  
 - Para as atividades de Yoga e Pilates, sugerimos a utilização de colchão ou de uma toalha de praia.

### CALENDARIZAÇÃO SETEMBRO

DIAS	LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO	
1	3ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Aikido	9H00 - 10H00
2	4ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Chi Kung	9H30 - 10H30
			Dança/movimento	11H00 - 12H00
5	Sábado	Parque Central da Amadora	Treino em Circuito	10H00 - 11H00
			Pilates	11H00 - 12H00
			Aikido	9H00 - 10H00
			Yoga	9H30 - 10H30
			Treino Funcional	9H30 - 10H30
			Capoeira	9H30 - 10H30
			Insufiáveis desportivos	9H30 - 12H30
			Movimento para todos	10H00 - 12H00
			Iniciação ao Ténis	10H00 - 12H00
			Futebol de Rua	10H00 - 12H00
6	Domingo	Parque Central da Amadora	Esgrima AEJG	10H30 - 12H30
			Jiu-Jitsu	10H30 - 11H30
			Zumba	11H30 - 12H30
			Mega aula de Zumba	17H30 - 18H30
			Yoga	8H30 - 9H30
			Chi Kung	9H30 - 10H30
			Dança/movimento	11H00 - 12H00
			Yoga	9H30 - 10H30
			Treino em Circuito	10H00 - 11H00
			Pilates	11H00 - 12H00
7	2ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Aikido	9H00 - 10H00
			Pilates	11H45 - 12H30
			Treino em Circuito	10H00 - 11H00
			Pilates	11H00 - 12H00
			Aikido	9H00 - 10H00
			Yoga	9H30 - 10H30
			Treino Funcional	9H30 - 10H15
			Jogos tradicionais	9H30 - 12H30
			Insufiáveis desportivos	9H30 - 12H30
			Iniciação ao Ténis	10H00 - 12H00
9	4ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Orientação	10H00 - 13H00
			Iniciação ao Ténis	10H00 - 12H00
			Iniciação ao Basquetebol	10H00 - 12H00
			Esgrima CEESA	10H00 - 12H00
			Zumba	11H00 - 12H00
			Yoga	8H30 - 9H30
			Chi Kung	9H30 - 10H30
			Dança/movimento	11H00 - 12H00
			Pilates	11H45 - 12H30
			Treino em Circuito	10H00 - 11H00
12	Sábado	Parque Urbano Alto dos Moinhos	Pilates	11H00 - 12H00
			Aikido	9H00 - 10H00
			Movimento para todos	9H30 - 11H30
			Treino Funcional	10H00 - 11H00
			Orientação	10H00 - 13H00
			Iniciação ao Ténis	10H00 - 12H00
			Iniciação ao Basquetebol	10H00 - 12H00
			Esgrima CEESA	10H00 - 12H00