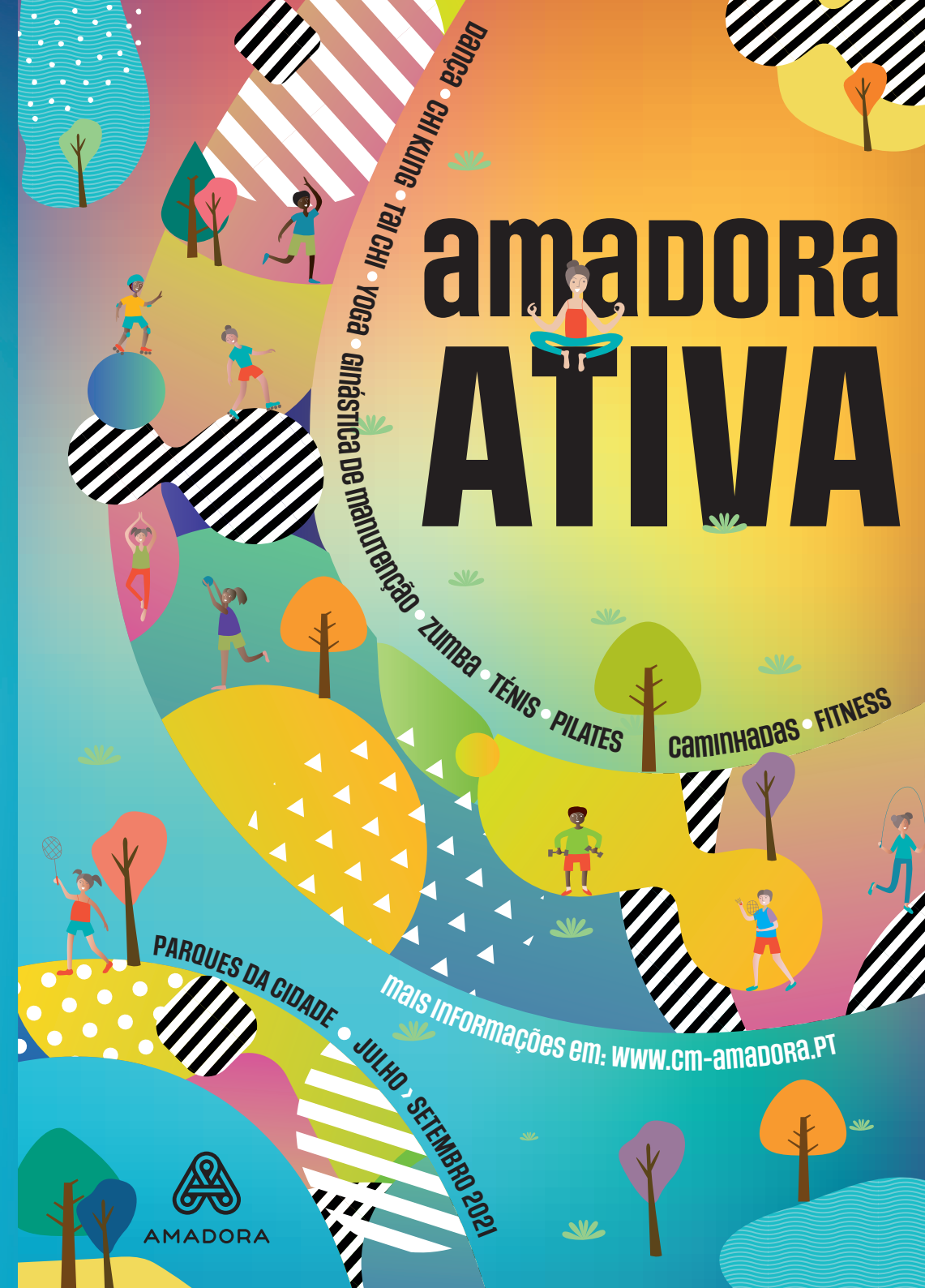


CALENDARIZAÇÃO JULHO

| Dias | | Freguesia / Organização | Local | Atividade | Horário |
|------|----------|----------------------------|-------------------------|-----------------------|--------------|
| 10 | Sábado | Águas Livres | Largo Cristóvão da Gama | Zumba Fitness | 10h00 |
| | | Alfragide | a definir | Yoga | 10h00 |
| 12 | 2ª-Feira | Encosta do Sol | Brandoa | Ginástica + Caminhada | 17h30-18h30 |
| 13 | 3ª-Feira | Águas Livres | Largo da Igreja | Zumba Gold | 10h00 |
| | | Falagueira/Venda-Nova | Parque da Mónica | Chi Kung | 9h00 |
| 14 | 4ª-Feira | Alfragide | a definir | Tai Chi | 9h30 |
| | | Encosta do Sol | Brandoa | Ginástica + Caminhada | 10h30-11h30 |
| 15 | 5ª-Feira | Águas Livres | Jardim dos Aromas | Zumba Gold | 10h00 |
| | | Encosta do Sol | Alfornelos | Ginástica + Caminhada | 17h30h-18h30 |
| 16 | 6ª-Feira | Encosta do Sol | Alfornelos | Ginástica + Caminhada | 10h30h-11h30 |
| | | Falagueira/Venda-Nova | Parque da Mónica | Pilates | 9h00 |
| 17 | Sábado | Águas Livres | Largo Cristóvão da Gama | Zumba Fitness | 10h00 |
| | | Alfragide | a definir | Yoga | 10h00 |
| 19 | 2ª-Feira | Encosta do Sol | Brandoa | Ginástica + Caminhada | 17h30-18h30 |
| 20 | 3ª-Feira | Águas Livres | Largo da Igreja | Zumba Gold | 10h00 |
| | | Falagueira/Venda-Nova | Parque da Mónica | Chi Kung | 9h00 |
| 21 | 4ª-Feira | Alfragide | a definir | Tai Chi | 9h30 |
| | | Encosta do Sol | Brandoa | Ginástica + Caminhada | 10h30-11h30 |
| 22 | 5ª-Feira | Águas Livres | Jardim dos Aromas | Zumba Gold | 10h00 |
| | | Encosta do Sol | Alfornelos | Ginástica + Caminhada | 17h30-18h30 |
| 23 | 6ª-Feira | Encosta do Sol | Alfornelos | Ginástica + Caminhada | 10h30-11h30 |
| | | Falagueira/Venda-Nova | Parque da Mónica | Pilates | 9h00 |
| 24 | Sábado | Águas Livres | Largo Cristóvão da Gama | Zumba Fitness | 10h00 |
| | | Alfragide | a definir | Yoga | 10h00 |
| 26 | 2ª-Feira | Encosta do Sol | Brandoa | Ginástica + Caminhada | 17h30-18h30 |
| 27 | 3ª-Feira | Águas Livres | Largo da Igreja | Zumba Gold | 10h00 |
| | | Falagueira/Venda-Nova | Parque da Mónica | Chi Kung | 9h00 |
| 28 | 4ª-Feira | Alfragide | a definir | Tai Chi | 9h30 |
| | | Encosta do Sol | Brandoa | Ginástica + Caminhada | 10h30h-11h30 |
| 29 | 5ª-Feira | Águas Livres | Jardim dos Aromas | Zumba Gold | 10h00 |
| | | Encosta do Sol | Alfornelos | Ginástica + Caminhada | 17h30-18h30 |
| 30 | 6ª-Feira | Encosta do Sol | Alfornelos | Ginástica + Caminhada | 10h30-11h30 |
| | | Falagueira/Venda-Nova | Parque da Mónica | Pilates | 9h00 |
| 31 | Sábado | Águas Livres | Largo Cristóvão da Gama | Zumba Fitness | 10h00 |
| | | Alfragide | a definir | Yoga | 10h00 |



AMADORA



A programação poderá ser alvo de alteração, suspensão ou mesmo anulação considerando a evolução da epidemia

| CALENDARIZAÇÃO JULHO | | | | | |
|----------------------|----------|------------------------|--|---------------------------------|--------------|
| Dias | | Freguesia | Local | Atividade | Horário |
| 10 | Sábado | Mina de Água | Parque Central | Fitness / Insanity | 9h00 - 10h00 |
| | | Venteira | Zona da Biblioteca Municipal Dr. Fernando Piteira Santos | Iniciação ao Ténis | 9h30 - 10h30 |
| 12 | 2ª-Feira | Mina de Água | Parque Central | Caminhadas | 9h00-10h30 |
| 13 | 3ª-Feira | Mina de Água | Parque Central | Ginástica de Manutenção | 9h30-10h30 |
| 14 | 4ª-Feira | Águas Livres | Jardim do Aromas | Yoga | 9h30-10h30 |
| 15 | 5ª-Feira | Encosta do Sol | Jardim Luís de Camões | Dança | 9h30-10h30 |
| 16 | 6ª-Feira | Venteira | Ilha Mágica do Lido | Chi Kung | 9h30-10h30 |
| 17 | Sábado | Mina de Água | Parque Central | Fitness / Insanity | 9h00 - 10h00 |
| | | Venteira | Zona da Biblioteca Municipal Dr. Fernando Piteira Santos | Iniciação ao Ténis | 9h30 - 10h30 |
| 18 | Domingo | Mina de Água | Parque Central | Atividades Gimnicas | 9h00 - 12h00 |
| | | Mina de Água | Parque Central | Zumba / Ginástica de manutenção | 9h00 - 10h00 |
| 19 | 2ª-Feira | Mina de Água | Parque Central | Zumba Gold | 9h30-10h30 |
| 20 | 3ª-Feira | Encosta do Sol | Jardim Luís de Camões | Dança | 9h30-10h30 |
| 21 | 4ª-Feira | Venteira | Parque Fantasia (Borel) | Tai Chi | 9h00-10h00 |
| 22 | 5ª-Feira | Falagueira /Venda-Nova | Parque da Mónica | Pilates | 9h30-10h30 |
| 23 | 6ª-Feira | Águas Livres | Jardim dos Aromas | Yoga | 9h30-10h30 |
| 24 | Sábado | Mina de Água | Parque Central | Fitness / Insanity | 9h00 - 10h00 |
| | | Venteira | Zona da Biblioteca Municipal Dr. Fernando Piteira Santos | Iniciação ao Ténis | 9h30 - 10h30 |
| 26 | 2ª-Feira | Encosta do Sol | Jardim Luís de Camões | Zumba Gold | 9h30-10h30 |
| 27 | 3ª-Feira | Alfragide | Parque Urbano do Zambujal | Pilates | 9h30-10h30 |
| 28 | 4ª-Feira | Falagueira /Venda-Nova | Parque Aventura | Tai Chi | 9h00-10h00 |
| 29 | 5ª-Feira | Venteira | Parque da Juventude | Ginástica de Manutenção | 9h30-10h30 |
| 30 | 6ª-Feira | Mina de Água | Parque das Artes e do Desporto | Chi Kung | 9h30-10h30 |
| 31 | Sábado | Mina de Água | Parque Central | Fitness / Insanity | 9h00 - 10h00 |
| | | Venteira | Zona da Biblioteca Municipal Dr. Fernando Piteira Santos | Iniciação ao Ténis | 9h30-10h30 |

| CALENDARIZAÇÃO AGOSTO | | | | | |
|-----------------------|----------|------------------------|--|---------------------------------|---------------|
| Dias | | Freguesia | Local | Atividade | Horário |
| 1 | Domingo | Mina de Água | Parque Central | Atividades Gímnicas | 9h00 - 12h00 |
| | | | | Zumba / Ginástica de manutenção | 9h30 - 10h30 |
| 2 | 2ª-Feira | Águas Livres | Parque Urbano do Neudel | Dança | 9h30-10h30 |
| 3 | 3ª-Feira | Encosta do Sol | Jardim Luís de Camões | Pilates | 9h30-10h30 |
| 4 | 4ª-Feira | Alfragide | Parque Urbano do Zambujal | Caminhadas | 9h00-10h30 |
| 5 | 5ª-Feira | Mina de Água | Parque Central | Ginástica de Manutenção | 9h30-10h30 |
| 6 | 6ª-Feira | Venteira | Ilha Mágica do Lido | Yoga | 9h30-10h30 |
| 7 | Sábado | Mina de Água | Parque Central | Fitness / Insanity | 9h00 - 10h00 |
| | | Venteira | Zona da Biblioteca Municipal Dr. Fernando Piteira Santos | Iniciação ao Ténis | 9h30 - 10h30 |
| 9 | 2ª-Feira | Venteira | Ilha Mágica do Lido | Chi Kung | 9h30-10h30 |
| 10 | 3ª-Feira | Águas Livres | Jardim dos Aromas | Zumba Gold | 9h30-10h30 |
| 12 | 5ª-Feira | Alfragide | Parque Urbano do Zambujal | Pilates | 9h30-10h30 |
| 13 | 6ª-Feira | Encosta do Sol | Pista- Estrada dos Salgados | Caminhadas | 9h30-10h30 |
| 14 | Sábado | Mina de Água | Parque Central | Fitness / Insanity | 9h00 - 10h00 |
| | | Venteira | Zona da Biblioteca Municipal Dr. Fernando Piteira Santos | Iniciação ao Ténis | 9h30 - 10h30 |
| 15 | Domingo | Mina de Água | Parque Central | Atividades Gímnicas | 9h00 - 12h00 |
| | | | | Zumba / Ginástica de manutenção | 9h00 - 10h00 |
| 16 | 2ª-Feira | Venteira | Ilha Mágica do Lido | Yoga | 9h30-10h30 |
| 17 | 3ª-Feira | Águas Livres | Parque Urbano do Neudel | Chi Kung | 9h30-10h30 |
| 18 | 4ª-Feira | Mina de Água | Parque Central | Tai Chi | 9h00-10h00 |
| 19 | 5ª-Feira | Mina de Água | Parque Central | Ginástica de Manutenção | 9h30-10h30 |
| 20 | Sábado | Mina de Água | Parque Central | Fitness / Insanity | 9h00 - 10h00 |
| | | Venteira | Zona da Biblioteca Municipal Dr. Fernando Piteira Santos | Iniciação ao Ténis | 9h30 - 10h30 |
| 23 | 2ª-Feira | Encosta do Sol | Jardim Luís de Camões | Zumba Gold | 9h30-10h30 |
| 24 | 3ª-Feira | Falagueira/Ven-da-Nova | Parque da Mónica | Pilates | 9h30-10h30 |
| 25 | 4ª-Feira | Mina de Água | Parque das Artes e do Desporto | Chi Kung | 9h30-10h30 |
| 26 | 5ª-Feira | Venteira | Parque Fantasia (Borel) | Tai chi | 9h00-10h00 |
| 25 | Sábado | Mina de Água | Parque Central | Fitness / Insanity | 9h00 - 10h00 |
| | | Venteira | Zona da Biblioteca Municipal Dr. Fernando Piteira Santos | Iniciação ao Ténis | 9h30h - 10h30 |
| 29 | Domingo | Mina de Água | Parque Central | Atividades Gímnicas | 9h00 - 12h00 |
| | | | | Zumba / Ginástica de manutenção | 9h00 - 10h00 |
| 31 | 3ª-Feira | Alfragide | Parque Urbano do Zambujal | Pilates | 9h30-10h30 |

| CALENDARIZAÇÃO SETEMBRO | | | | | |
|-------------------------|-----------|------------------------|--|---------------------------------|--------------|
| Dias | | Freguesia | Local | Atividade | Horário |
| 1 | 4ª Feira | Falagueira/ Venda-Nova | Parque Aventura | Tai Chi | 9h00-10h00 |
| 2 | 5ª Feira | Venteira | Parque da Juventude | Ginástica de Manutenção | 9h30-10h30 |
| 3 | 6ª- Feira | Mina de Água | Parque Central | Zumba Gold | 9h30-10h30 |
| 4 | Sábado | Mina de Água | Parque Central | Fitness / Insanity | 9h00 - 10h00 |
| | | Venteira | Zona da Biblioteca Municipal Dr. Fernando Piteira Santos | Iniciação ao Ténis | 9h30 - 10h30 |
| 6 | 2ª-Feira | Águas Livres | Jardim dos Aromas | Yoga | 9h30-10h30 |
| 7 | 3ª-Feira | Alfragide | Parque Urbano do Zambujal | Caminhadas | 9h00-10h30 |
| 8 | 4ª Feira | Falagueira/ Venda-Nova | Parque da Mónica | Tai Chi | 9h00-10h00 |
| 9 | 5ª Feira | Encosta do Sol | Jardim Luís de Camões | Pilates | 9h30-10h30 |
| 10 | 6ª- Feira | Venteira | Ilha Mágica do Lido | Chi Kung | 9h30-10h30 |
| 11 | Sábado | Mina de Água | Parque Central | Fitness / Insanity | 9h00 - 10h00 |
| | | Venteira | Zona da Biblioteca Municipal Dr. Fernando Piteira Santos | Iniciação ao Ténis | 9h30 - 10h30 |
| 12 | Domingo | Mina de Água | Parque Central | Atividades Gimnicas | 9h00 - 12h00 |
| | | Mina de Água | Parque Central | Zumba / Ginástica de manutenção | 9h00 - 10h00 |
| 13 | 2ª-Feira | Águas Livres | Parque Urbano do Neudel | Dança | 9h30-10h30 |
| 14 | 3ª-Feira | Venteira | Parque da Juventude | Ginástica de Manutenção | 9h30-10h30 |
| 15 | 4ª Feira | Falagueira/ Venda-Nova | Parque da Aventura | Tai chi | 9h00-10h00 |
| 16 | 5ª Feira | Mina de Água | Parque Central | Yoga | 9h30-10h30 |
| 17 | 6ª- Feira | Encosta do Sol | Jardim Luís de Camões | Zumba Gold | 9h30-10h30 |
| 18 | Sábado | Evento de encerramento | Complexo do Monte da Galega | Mix de todas as atividades | 9h00 - 13h00 |
| | | Mina de Água | Parque Central | Fitness / Insanity | 9h00 - 10h00 |
| 25 | Sábado | Venteira | Zona da Biblioteca Municipal Dr. Fernando Piteira Santos | Iniciação ao Ténis | 9h30 - 10h30 |