

MOVE-TE

GINÁSIO AO
AR LIVRE
DESPORTO
PARA TODOS



www.famalicao.pt

MOVE-TE, PELA TUA SAÚDE

TER_13_JUL

PARQUE DA DEVESA

9H00 | 10H00 | 19H30

DANÇA | STRETCHING | HIIT

JOANE_PARQUE DA RIBEIRA

9H30 | 19H30

**GINÁSTICA FUNCIONAL |
LOCALIZADA**

RIBEIRÃO_LARGO DE SANTA ANA

9H30 | 19H30

**GINÁSTICA FUNCIONAL |
PILATES**

POUSADA SARAMAGOS_JUNTA DE FREGUESIA

20H00_**ZUMBA**

SÁB_17_JUL

PISCINAS MUNICIPAIS

15H30

HIDROGINÁSTICA

QUA_14_JUL

PARQUE DA DEVESA

9H00 | 10H00 | 19H30

**GINÁSTICA FUNCIONAL |
PILATES | YOGA**

OLIVEIRA S. MATEUS_PARQUE DO QUINTEIRO

9H30 | 19H30

**GINÁSTICA FUNCIONAL |
TREINO FUNCIONAL**

VERMOIM_ADRO CAPELA SRA. DO AMPARO

19H30_**CROSS TRAINING**

FRADELOS_PARQUE DAS TÍLIAS

19H30_**TREINO FUNCIONAL**

U. F. RUIVÃES E NOVAIS_PO DA IGREJA DE RUIVÃES

21H00_**ZUMBA**

QUINTA_15_JUL

PARQUE DA DEVESA

9H00 | 10H00 | 19H30

YOGA | DANÇA | PILATES

JOANE_PARQUE DA RIBEIRA

9H30 | 19H30

**GINÁSTICA FUNCIONAL |
TREINO FUNCIONAL**

RIBEIRÃO_LARGO DE SANTA ANA

9H30 | 19H30

**PILATES | TREINO
FUNCIONAL**

NINE_POLIDESPORTIVO DE COURA

18H30_**VIACOMBAT**

MOGEGE_LARGO STA. MARINHA

19H30_**GAP**

CABEÇUDOS_MONTE STA. CATARINA

21H00_**TREINO FUNCIONAL**

SEX_16_JUL

PARQUE DA DEVESA

9H00 | 10H00 | 19H30

**TREINO FUNCIONAL |
PILATES | FUNCIONAL**

OLIVEIRA S. MATEUS_PARQUE DO QUINTEIRO

9H30 | 19H30

STRETCHING | LOCALIZADA

LOURO_LARGO DA IGREJA

19H00_**ZUMBA**

BENTE_PARQUE LAZER BENTE

20H30_**LOCALIZADA**

U. F. RUIVÃES E NOVAIS_PARQUE DA CORREDOURA

21H00_**ZUMBA**

