

MOVE-TE

GINÁSIO AO
AR LIVRE
DESPORTO
PARA TODOS



www.famalicao.pt

MOVE-TE, PELA TUA SAÚDE

SEG_19_JUL

PARQUE DA DEVESA

9H00 | 10H00 | 19H30

**GINÁSTICA FUNCIONAL |
PILATES | TAI-CHI**

OLIVEIRA S. MATEUS_PARQUE DO QUINTEIRO

9H30 | 19H30

DANÇA DE SALÃO | PILATES

LANDIM_LARGO DR. FONSECA MONTEIRO

19H30_ **TREINO FUNCIONAL**

SEIDE S. MIGUEL_PARQUE DA FREGUESIA

20H30_ **ZUMBA**

CABEÇUDOS_MONTE STA. CATARINA

21H00_ **TREINO FUNCIONAL**

TER_20_JUL

PARQUE DA DEVESA

9H00 | 10H00 | 19H30

**DANÇA | STRETCHING |
ZUMBA**

JOANE_PARQUE DA RIBEIRA

9H30 | 19H30

**GINÁSTICA FUNCIONAL |
STRETCHING**

RIBEIRÃO_LARGO DE SANTA ANA

9H30 | 19H30

**GINÁSTICA FUNCIONAL |
PILATES**

CAVALÕES_CAMPO DE JOGOS

19H30_ **DANÇA**

QUA_21_JUL

PARQUE DA DEVESA

9H00 | 10H00 | 19H30

**GINÁSTICA FUNCIONAL |
PILATES | GAP**

OLIVEIRA S. MATEUS_PARQUE DO QUINTEIRO

9H30 | 19H30

**GINÁSTICA FUNCIONAL |
TREINO FUNCIONAL**

BAIRRO_PARQUE DAS CAMÉLIAS

19H00_ **TREINO FUNCIONAL**

VERMOIM_ADRO CAPELA SRA. DO AMPARO

19H30_ **YOGA**

U. F. RUIVÃES E NOVAIS _PQ DA IGREJA DE RUIVÃES

21H00_ **ZUMBA**

QUINTA_22_JUL

PARQUE DA DEVESA

9H00 | 10H00 | 19H30

**PILATES | DANÇA | TREINO
FUNCIONAL**

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_ **VIACORPO&MENTE**

ARNOSO STA EULÁLIA_PRAIA FLUVIAL

20H45_ **TREINO FUNCIONAL**

ESMERIZ_JUNTA DE FREGUESIA

21H00_ **PILATES**

SEX_23_JUL

PARQUE DA DEVESA

9H00 | 10H00 | 19H30

**TREINO FUNCIONAL |
PILATES | HIIT**

OLIVEIRA S. MATEUS_PARQUE DO QUINTEIRO

9H30 | 19H30

STRETCHING | LOCALIZADA

S. TIAGO DA CRUZ_LARGO DA IGREJA

19H00_ **FITNESS**

CARREIRA_PARQUE LAZER CARREIRA

20H30_ **LOCALIZADA**

U. F. RUIVÃES E NOVAIS _PARQUE DA CORREDOURA

21H00_ **ZUMBA**

