

# MOVE-TE

GINÁSIO AO  
AR LIVRE  
DESPORTO  
PARA TODOS



O SEU LUGAR



Desporto

[www.famalicao.pt](http://www.famalicao.pt)

## MOVE-TE, PELA TUA SAÚDE

### SEG\_26\_JUL

PARQUE DA DEVESA

9H00 | 10H00 | 19H30

DANÇA DE SALÃO | PILATES  
| TREINO FUNCIONAL

OLIVEIRA S. MATEUS, PARQUE DO QUINTEIRO

9H30 | 19H30

GINÁSTICA FUNCIONAL |  
PILATES

SEIDE S. MIGUEL, PARQUE DA FREGUESIA

20H30\_LOCALIZADA

ESMERIZ, JUNTA DE FREGUESIA

21H00\_TREINO FUNCIONAL

### TER\_27\_JUL

PARQUE DA DEVESA

9H00 | 10H00 | 19H30

DANÇA | STRETCHING |  
TAI-CHI

JOANE, PARQUE DA RIBEIRA

9H30 | 19H30

GINÁSTICA FUNCIONAL |  
STRETCHING

RIBEIRÃO, LARGO DE SANTA ANA

9H30 | 19H30

GINÁSTICA FUNCIONAL |  
LOCALIZADA

AVIDOS, CAMPO DE JOGOS

21H00\_TREINO FUNCIONAL

### QUA\_28\_JUL

PARQUE DA DEVESA

9H00 | 10H00 | 19H30

GINÁSTICA FUNCIONAL |  
PILATES | FUNCIONAL

OLIVEIRA S. MATEUS, PARQUE DO QUINTEIRO

9H30 | 19H30

GINÁSTICA FUNCIONAL |  
TREINO FUNCIONAL

VALE S. MARTINHO, ESCOLA PRIMÁRIA EBI

19H30\_TREINO FUNCIONAL

VERMOIM, ADRO CAPELA SRA. DO AMPARO

19H30\_ARTES MARCIAIS

U. F. RUIVÃES E NOVAIS, PO DA IGREJA DE RUIVÃES

21H00\_ZUMBA

### QUINTA\_29\_JUL

PARQUE DA DEVESA

9H00 | 10H00 | 19H30

YOGA | DANÇA | TREINO  
FUNCIONAL

JOANE, PARQUE DA RIBEIRA

9H30 | 19H30

GINÁSTICA FUNCIONAL |  
TREINO FUNCIONAL

RIBEIRÃO, LARGO DE SANTA ANA

9H30 | 19H30

PILATES | PILATES

NINE, POLIDESPORTIVO DE COURA

18H30\_VIADANCE

LOUSADO, PARQUE LAZER LOT. MABOR

18H30\_TREINO FUNCIONAL

CABEÇUDOS, MONTE STA. CATARINA

21H00\_TREINO FUNCIONAL

### SEX\_30\_JUL

PARQUE DA DEVESA

9H00 | 10H00 | 19H30

TREINO FUNCIONAL |  
PILATES | GAP

OLIVEIRA S. MATEUS, PARQUE DO QUINTEIRO

9H30 | 19H30

STRETCHING | LOCALIZADA

DELÃES, PRACETA DAS LAMEIRAS

19H30\_ARTES MARCIAIS

BENTE, PARQUE LAZER BENTE

20H30\_LOCALIZADA

U. F. RUIVÃES E NOVAIS, PARQUE DA CORREDOURA

21H00\_ZUMBA

