



Mais Desporto...mais Saúde e Bem-estar - Proposta de programa

MÊS	DIA	HORA	LOCAL	ATIVIDADE	DINAMIZADOR
MAIO	14-Mai	16h00	Largo do Centenário	Sh´bam	Ginásio Play
	21-Mai	17h30	Parque Urbano Ermesinde (junto ao Urban Fit)	Zumba	Ginásio UrbanFit
	28-Mai	16h30	Praça Machado dos Santos	Zumba	Ginásio Play
JUNHO	05-Jun	10h00	Largo do Passal ou Indoor Soccer (em caso de condições climáticas adversas)	Zumba	A.S.C. Sobrado
	12-Jun	10h00	Parque Urbano de Valongo	Yoga	Ginásio Play
	18-Jun	17h30	Parque Urbano Ermesinde (junto ao Urban Fit)	Zumba	Ginásio UrbanFit
	26-Jun	09h30	Largo do Centenário (concentração)	Caminhada	Estrelas Susanenses
JULHO	03-Jul	10h00	Pavilhão de Campo Nº 2	Zumba	Health Club de Campo
	10-Jul	10h00	Parque Urbano de Valongo	Yoga	Ginásio Play
	16-Jul	09h00	Quinta das Arcas (concentração)	Caminhada Temática	Quinta das Arcas
	23-Jul	17h30	Parque Urbano Ermesinde (junto ao Urban Fit)	Zumba	Ginásio UrbanFit
	31-Jul	9h30	Praça Machado dos Santos (concentração)	Caminhada	ALTO RELEVO – Clube de Montanhismo
SETEMBRO	11-Set	09h30	Largo do Centenário (concentração)	Caminhada	Estrelas Susanenses
	18-Set	09h30	Largo do Passal (concentração)	Caminhada do Pijama	Clube 5 à hora

- Todas as atividades são gratuitas, não sendo necessário pré-inscrição;
- O programa poderá sofrer alterações por motivo de força maior.