

# + DESPORTO...

mais saúde e bem estar

FINS DE SEMANA DE MAIO A SETEMBRO  
VÁRIOS LOCAIS DO CONCELHO

ZUMBA  
BODY COMBAT  
SPINNING  
SH' BAM  
PILATES  
YOGA DO RISO  
CAMINHADAS  
e mais...

PARTICIPAÇÃO GRATUITA  
PARA TODAS AS IDADES



ORGANIZAÇÃO:

[www.cm-valongo.pt](http://www.cm-valongo.pt)

[facebook.com/municipio.valongo](https://facebook.com/municipio.valongo)



COLABORAÇÃO:



Alto Itelvo



PLAY



urbanfit

www.urbanfit.pt



# mais saúde e bem estar

## MAIO

DIA 17	10H00 - 11H30	Zumba	Parque da Cidade - Valongo
DIA 24	11H30 - 12H30	Body Combat	Parque Urbano - Ermesinde junto ao ginásio Urbanfit
DIA 31	10H00 - 11H00	Yoga do Riso	Centro Cultural de Alfena

## JUNHO

DIA 07	09H30 - 11H00	Caminhada	Corredor Ecológico - Valongo concentração Largo do Centenário
DIA 14	10H00 - 11H30	Sh`bam / Yoga	Parque da Cidade - Valongo
DIA 21	09H30 - 11H00	Zumba	Largo do Passal - Sobrado
DIA 27	17H30 - 18H30	Zumba	Parque Urbano - Ermesinde junto ao ginásio Urbanfit
DIA 28	10H00 - 11H30	Yoga / Tai Chi	Parque da Cidade - Valongo

## JULHO

DIA 05	09H30 - 11H30	Caminhada Rota dos Vinhos Verdes	Quinta das Arcas - Sobrado
DIA 12	10H00 - 11H30	Spinning	Parque da Cidade - Valongo
DIA 19	10H00 - 11H00	Yoga do Riso	Parque da Cidade - Valongo
DIA 25	11H30 - 12H30	Body Combat	Parque Urbano - Ermesinde junto ao ginásio Urbanfit
DIA 26	10H00 - 11H30	Localizada	Parque da Cidade - Valongo

## AGOSTO

DIA 09	10H00 - 11H30	Body Combat / Pilates	Parque da Cidade - Valongo
DIA 29	17H30 - 18H30	Zumba	Parque Urbano - Ermesinde junto ao ginásio Urbanfit

## SETEMBRO

DIA 06	10H00 - 11H30	Fitness	Parque da Cidade - Valongo
DIA 13	10H00 - 11H30	Caminhada	Corredor Ecológico - Valongo concentração Parque da Cidade
DIA 13	10H00 - 11H30	Rastreios Condição Física	Parque da Cidade - Valongo
DIA 20	10H00 - 11H00	Yoga do Riso	Vila Beatriz - Ermesinde