

# MOVE-TE

GINÁSIO AO AR LIVRE  
DESPORTO PARA TODOS



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

## MOVE-TE, PELA TUA SAÚDE U.F. DE ARNOSO (SANTA MARIA E SANTA EULÁLIA) E SEZURES

**SEG\_19\_JUN**

ARNOSO STA. EULÁLIA\_PRAIA FLUVIAL  
19H30\_GINÁSTICA  
FUNCIONAL

**QUAR\_21\_JUN**

ARNOSO STA. MARIA\_PASSAL PAROQUIAL  
19H30\_GINÁSTICA  
FUNCIONAL

**SEX\_23\_JUN**

SEZURES\_RECINTO SÃO VICENTE  
19H30\_TREINO  
FUNCIONAL

**SEG\_26\_JUN**

ARNOSO STA. EULÁLIA\_PRAIA FLUVIAL  
19H30\_GINÁSTICA  
FUNCIONAL

**QUAR\_28\_JUN**

ARNOSO STA. MARIA\_PASSAL PAROQUIAL  
19H30\_GINÁSTICA  
FUNCIONAL

**SEX\_30\_JUN**

SEZURES\_RECINTO SÃO VICENTE  
19H30\_TREINO  
FUNCIONAL

**SEG\_03\_JUL**

ARNOSO STA. EULÁLIA\_PRAIA FLUVIAL  
19H30\_GINÁSTICA  
FUNCIONAL

**QUAR\_05\_JUL**

ARNOSO STA. MARIA\_PASSAL PAROQUIAL  
19H30\_GINÁSTICA  
FUNCIONAL

**SEX\_07\_JUL**

SEZURES\_RECINTO SÃO VICENTE  
19H30\_TREINO  
FUNCIONAL

**SEG\_10\_JUL**

ARNOSO STA. EULÁLIA\_PRAIA FLUVIAL  
19H30\_GINÁSTICA  
FUNCIONAL

**QUAR\_12\_JUL**

ARNOSO STA. MARIA\_PASSAL PAROQUIAL  
19H30\_GINÁSTICA  
FUNCIONAL

**SEX\_14\_JUL**

SEZURES\_RECINTO SÃO VICENTE  
19H30\_TREINO  
FUNCIONAL



# MOVE-TE

GINÁSIO AO AR LIVRE  
DESPORTO PARA TODOS



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

## MOVE-TE, PELA TUA SAÚDE AVIDOS E LAGOA

**SEG\_19\_JUN**  
PARQUE DE MERENDAS\_AVIDOS  
20H30\_ZUMBA

**QUA\_21\_JUN**  
PARQUE DE GRANJINHO\_LAGOA  
20H30\_ZUMBA

**SEG\_26\_JUN**  
PARQUE DE MERENDAS\_AVIDOS  
20H30\_ZUMBA

**QUA\_28\_JUN**  
PARQUE DE GRANJINHO\_LAGOA  
20H30\_ZUMBA

**SEG\_03\_JUL**  
PARQUE DE MERENDAS\_AVIDOS  
20H30\_ZUMBA

**QUA\_05\_JUL**  
PARQUE DE GRANJINHO\_LAGOA  
20H30\_ZUMBA

**SEG\_10\_JUL**  
PARQUE DE MERENDAS\_AVIDOS  
20H30\_ZUMBA

**QUA\_12\_JUL**  
PARQUE DE GRANJINHO\_LAGOA  
20H30\_ZUMBA



# MOVE-TE

GINÁSIO AO AR LIVRE  
DESPORTO PARA TODOS



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

## MOVE-TE, PELA TUA SAÚDE FRADELOS

**SEG\_19\_JUN**

PARQUE DAS TÍLIAS

20H00\_LOCALIZADA

**TER\_20\_JUN**

PARQUE DAS TÍLIAS

20H30\_DANCE FITNESS

**QUA\_21\_JUN**

PARQUE DAS TÍLIAS

20H00\_ZUMBA

**SEG\_26\_JUN**

PARQUE DAS TÍLIAS

20H00\_LOCALIZADA

**TER\_27\_JUN**

PARQUE DAS TÍLIAS

20H30\_DANCE FITNESS

**QUA\_28\_JUN**

PARQUE DAS TÍLIAS

20H00\_ZUMBA

**SEG\_03\_JUL**

PARQUE DAS TÍLIAS

20H00\_LOCALIZADA

**TER\_04\_JUL**

PARQUE DAS TÍLIAS

20H30\_DANCE FITNESS

**QUA\_05\_JUL**

PARQUE DAS TÍLIAS

20H00\_ZUMBA

**SEG\_10\_JUL**

PARQUE DAS TÍLIAS

20H00\_LOCALIZADA

**TER\_11\_JUL**

PARQUE DAS TÍLIAS

20H30\_DANCE FITNESS

**QUA\_12\_JUL**

PARQUE DAS TÍLIAS

20H00\_ZUMBA



# MOVE-TE

GINÁSIO AO AR LIVRE  
DESPORTO PARA TODOS



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

## MOVE-TE, PELA TUA SAÚDE U. F. DE GONDIFELOS CAVALÕES E OUTIZ

**SEG\_19\_JUN**

CAVALÕES\_PARQUE DESPORTIVO AMÂNDIO OLIVEIRA CARVALHO

19H00\_PILATES

**SEX\_30\_JUN**

GONDIFELOS\_PARQUE DE LAZER DE GONDIFELOS

10H00\_GINÁSTICA SÉNIOR

**TER\_04\_JUL**

OUTIZ\_PARQUE DE LAZER NOSSA SRA. DA GUIA

19H00\_YOGA



# MOVE-TE

GINÁSIO AO AR LIVRE  
DESPORTO PARA TODOS



Famalicão  
O SEU LUGAR



Desporto

FAMALICÃO  
DESAFIO  
CANDIDATA A CIDADE  
ESPORTEIRA DE  
DESPORTO 2025

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

## MOVE-TE, PELA TUA SAÚDE PARQUE DA DEvesa

**SEG\_19\_JUN**

JUNTO PARQUE DO CITEVE  
19H30\_ **CORE T**  
CLUBE QUINTA DA RIBEIRA

**SEG\_26\_JUN**

JUNTO PARQUE DO CITEVE  
19H30\_ **ZUMBA**  
BEST GYM

**SEG\_03\_JUL**

JUNTO PARQUE DO CITEVE  
19H30\_ **YOURFIT JUMP**  
ACADEMIA BV FAMALICÃO

**SEG\_10\_JUL**

JUNTO PARQUE DO CITEVE  
19H30\_ **ZUMBA**  
FAMA FITNESS

**TER\_20\_JUN**

JUNTO PARQUE DO CITEVE  
19H30\_ **CROSSFIT**  
CROSSFIT FAMALICÃO

PRAÇA DA CIDADANIA

20H00\_ **CORRIDA**  
**OBSTÁCULOS**  
PEGAGUS OCR PROTEAM

**TER\_27\_JUN**

JUNTO PARQUE DO CITEVE  
19H30\_ **SESSÕES EXERCÍCIO**  
CLÍNICA NEURODOR

PRAÇA DA CIDADANIA

20H00\_ **CORRIDA**  
**OBSTÁCULOS**  
PEGAGUS OCR PROTEAM

**TER\_04\_JUL**

JUNTO PARQUE DO CITEVE  
19H30\_ **CROSSFIT**  
CROSSFIT FAMALICÃO

PRAÇA DA CIDADANIA

20H00\_ **CORRIDA**  
**OBSTÁCULOS**  
PEGAGUS OCR PROTEAM

**TER\_11\_JUL**

JUNTO PARQUE DO CITEVE  
19H30\_ **SESSÕES EXERCÍCIO**  
CLÍNICA NEURODOR

PRAÇA DA CIDADANIA

20H00\_ **CORRIDA**  
**OBSTÁCULOS**  
PEGAGUS OCR PROTEAM

**QUA\_21\_JUN**

JUNTO PARQUE DO CITEVE  
19H30\_ **ZUMBA**  
FITNESS UP

**QUA\_28\_JUN**

JUNTO PARQUE DO CITEVE  
19H30\_ **CORREÇÃO**  
**POSTURAL**  
FAMA FITNESS

**QUA\_05\_JUL**

JUNTO PARQUE DO CITEVE  
19H30\_ **ZUMBA**  
BEST GYM

**QUA\_12\_JUL**

JUNTO PARQUE DO CITEVE  
19H30\_ **YOURFIT BOBY**  
ACADEMIA BV FAMALICÃO

**QUI\_22\_JUN**

JUNTO PARQUE DO CITEVE  
19H30\_ **LOCALIZADA**  
FITNESS UP

PRAÇA DA CIDADANIA

20H00\_ **CORRIDA**  
**OBSTÁCULOS**  
PEGAGUS OCR PROTEAM

**QUI\_29\_JUN**

JUNTO PARQUE DO CITEVE  
19H30\_ **AFRO-LATINAS**  
GINDANÇA

PRAÇA DA CIDADANIA

20H00\_ **CORRIDA**  
**OBSTÁCULOS**  
PEGAGUS OCR PROTEAM

**QUI\_06\_JUL**

JUNTO PARQUE DO CITEVE  
19H30\_ **BODYFULLNESS**  
FEEL

PRAÇA DA CIDADANIA

20H00\_ **CORRIDA**  
**OBSTÁCULOS**  
PEGAGUS OCR PROTEAM

**QUI\_13\_JUL**

JUNTO PARQUE DO CITEVE  
19H30\_ **ALONGAMENTOS E**  
**CORREÇÃO POSTURAL**  
STATUS

PRAÇA DA CIDADANIA

20H00\_ **CORRIDA**  
**OBSTÁCULOS**  
PEGAGUS OCR PROTEAM

**SEX\_23\_JUN**

JUNTO PARQUE DO CITEVE  
19H30\_ **PILATES**  
VIVA LIGHT

**SEX\_30\_JUN**

JUNTO PARQUE DO CITEVE  
19H30\_ **ZUMBA**  
FIT DANCE

**SEX\_07\_JUL**

JUNTO PARQUE DO CITEVE  
19H30\_ **YOGA**  
ASHRAMA - CENTRO DE YOGA

**SEX\_14\_JUL**

JUNTO PARQUE DO CITEVE  
19H30\_ **HIIT**  
FIT DANCE



# MOVE-TE

GINÁSIO AO AR LIVRE  
DESPORTO PARA TODOS



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

## MOVE-TE, PELA TUA SAÚDE U. F. DE SEIDE

**SEG\_19\_JUN**

SEIDE S. PAIO\_LARGO SRA. DO PARTO

19H30\_TREINO FUNCIONAL

**SEG\_26\_JUN**

SEIDE S. PAIO\_LARGO SRA. DO PARTO

19H30\_TREINO FUNCIONAL

**SEG\_03\_JUL**

SEIDE S. MIGUEL\_PARQUE DA FREGUESIA

20H00\_ZUMBA

**SEG\_10\_JUL**

SEIDE S. MIGUEL\_PARQUE DA FREGUESIA

20H00\_ZUMBA



# MOVE-TE

GINÁSIO AO AR LIVRE  
DESPORTO PARA TODOS



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

**MOVE-TE, PELA TUA SAÚDE**  
VILARINHO DAS CAMBAS

**SEG\_19\_JUN**  
CENTRO CÍVICO  
**21H15\_ZUMBA**

