MOVE-TE

GINÁSIO AO AR LIVRE
DESPORTO PARA TODOS

Famalicão
O SEU LUGAR

Desporto

FAMALICÃO DESAFIO
CANDIDATA A CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO 2025

www.famalicao.pt

MOVE-TE, PELA TUA SAÚDE

BAIRRO

SEX_07_JUL

PARQUE ANTÓNIO SAMPAIO

19H00_**TREINO FUNCIONAL**



MOVE-TE

GINÁSIO AO AR LIVRE
DESPORTO PARA TODOS

Famalicão
O SEU LUGAR

Desporto

FAMALICÃO DESAFIO
CANDIDATA A CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO 2025

www.famalicao.pt

MOVE-TE, PELA TUA SAÚDE

BRUFE

SEX_14_JUL

ALDEAMENTO ABB

20H30_**ZUMBA**



MOVE-TE

GINÁSIO AO AR LIVRE
DESPORTO PARA TODOS

Famalicão
O SEU LUGAR

Desporto

FAMALICÃO DESAFIO
CANDIDATA A CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO 2025

www.famalicao.pt

MOVE-TE, PELA TUA SAÚDE

U.F. DE CARREIRA E BENTE

TER_20_JUN
BENTE_PARQUE DE LAZER DE BENTE
20H30_**GINÁSTICA LOCALIZADA**

TER_27_JUN
BENTE_PARQUE DE LAZER DE BENTE
20H30_**GINÁSTICA LOCALIZADA**

TER_04_JUL
BENTE_PARQUE DE LAZER DE BENTE
20H30_**GINÁSTICA LOCALIZADA**

TER_11_JUL
BENTE_PARQUE DE LAZER DE BENTE
20H30_**GINÁSTICA LOCALIZADA**

SEX_23_JUN
CARREIRA_GRUPO DESPORTIVO DA CARREIRA
20H30_**TREINO FUNCIONAL**

SEX_30_JUN
CARREIRA_GRUPO DESPORTIVO DA CARREIRA
20H30_**TREINO FUNCIONAL**

SEX_07_JUL
CARREIRA_GRUPO DESPORTIVO DA CARREIRA
20H30_**TREINO FUNCIONAL**

SEX_14_JUL
CARREIRA_GRUPO DESPORTIVO DA CARREIRA
20H30_**TREINO FUNCIONAL**



MOVE-TE

GINÁSIO AO AR LIVRE
DESPORTO PARA TODOS

Famalicão
O SEU LUGAR

Desporto

FAMALICÃO DESAFIO
CANDIDATA A CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO 2025

www.famalicao.pt

MOVE-TE, PELA TUA SAÚDE

CASTELÕES

QUI_29_JUN
CENTRO SOCIAL
19H30_**GINÁSTICA LOCALIZADA**

DOM_02_JUL
RUA VERA CRUZ
10H00_**AERÓBICA**

QUI_13_JUL
CENTRO SOCIAL
19H30_**GINÁSTICA LOCALIZADA**

SÁB_15_JUL
RUA VERA CRUZ
17H00_**AERÓBICA**



MOVE-TE

GINÁSIO AO AR LIVRE
DESPORTO PARA TODOS

Famalicão
O SEU LUGAR

Desporto

FAMALICÃO DESAFIO
CANDIDATA A CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO 2025

www.famalicao.pt

MOVE-TE, PELA TUA SAÚDE

CRUZ

TER_04_JUL

LARGO SRA. DOS AFLITOS

19H00_**AERÓBICA**



MOVE-TE

GINÁSIO AO AR LIVRE
DESPORTO PARA TODOS

Famalicão
O SEU LUGAR

Desporto

FAMALICÃO DESAFIO
CANDIDATA A CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO 2025

www.famalicao.pt

MOVE-TE, PELA TUA SAÚDE

DELÃES

TER_20_JUN
DELÃES_URBANIZAÇÃO DAS LAMEIRAS
19H00_**PILATES/YOGA**
ORGANISMO VIVO

QUI_22_JUN
DELÃES_URBANIZAÇÃO DAS LAMEIRAS
19H00_**KARATÉ/YOGA**
ESCOLA DE KARATÉ DE DELÃES

TER_27_JUN
DELÃES_URBANIZAÇÃO DAS LAMEIRAS
19H00_**PILATES/YOGA**
ORGANISMO VIVO

QUI_29_JUN
DELÃES_URBANIZAÇÃO DAS LAMEIRAS
19H00_**KARATÉ/YOGA**
ESCOLA DE KARATÉ DE DELÃES

TER_04_JUL
DELÃES_URBANIZAÇÃO DAS LAMEIRAS
19H00_**PILATES/YOGA**
ORGANISMO VIVO

QUI_06_JUL
DELÃES_URBANIZAÇÃO DAS LAMEIRAS
19H00_**KARATÉ/YOGA**
ESCOLA DE KARATÉ DE DELÃES

TER_11_JUL
DELÃES_URBANIZAÇÃO DAS LAMEIRAS
19H00_**PILATES/YOGA**
ORGANISMO VIVO

QUI_13_JUL
DELÃES_URBANIZAÇÃO DAS LAMEIRAS
19H00_**KARATÉ/YOGA**
ESCOLA DE KARATÉ DE DELÃES



MOVE-TE

GINÁSIO AO AR LIVRE
DESPORTO PARA TODOS

Famalicão
O SEU LUGAR

Desporto

FAMALICÃO DESAFIO
CANDIDATA A CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO 2025

www.famalicao.pt

MOVE-TE, PELA TUA SAÚDE

U.F. DE ESMERIZ E CABEÇUDOS

TER_20_JUN
ESMERIZ_E.B. 1 ESMERIZ
20H00_**CAPOEIRA**

QUI_22_JUN
CABEÇUDOS_SANTA CATARINA
19H30_**TREINO FUNCIONAL**

TER_27_JUN
CABEÇUDOS_SANTA CATARINA
20H00_**CAPOEIRA**

QUI_29_JUN
ESMERIZ_E.B. 1 ESMERIZ
19H30_**TREINO FUNCIONAL**

TER_04_JUL
ESMERIZ_E.B. 1 ESMERIZ
20H00_**CAPOEIRA**

QUI_06_JUL
ESMERIZ_E.B. 1 ESMERIZ
19H30_**TREINO FUNCIONAL**

TER_11_JUL
CABEÇUDOS_SANTA CATARINA
20H00_**CAPOEIRA**

QUI_13_JUL
ESMERIZ_E.B. 1 ESMERIZ
19H30_**TREINO FUNCIONAL**



MOVE-TE

GINÁSIO AO AR LIVRE
DESPORTO PARA TODOS

Famalicão
O SEU LUGAR

Desporto

FAMALICÃO DESAFIO
CANDIDATA A CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO 2025

www.famalicao.pt

MOVE-TE, PELA TUA SAÚDE

GAVIÃO

QUAR_21_JUN

GAVIÃO_ADRO DA IGREJA

19H00_**GINÁSTICA**



MOVE-TE

GINÁSIO AO AR LIVRE
DESPORTO PARA TODOS

Famalicão
O SEU LUGAR

Desporto

FAMALICÃO DESAFIO
CANDIDATA A CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO 2025

www.famalicao.pt

MOVE-TE, PELA TUA SAÚDE

JOANE

TER_20_JUN
PARQUE DA RIBEIRA
19H15_**DANÇA**
UNIDANÇA

TER_20_JUN
PARQUE DA RIBEIRA
19H15_**PUMP**
CLUBE Q. RIBEIRA

QUA_28_JUN
PARQUE DA RIBEIRA
19H15_**CROSS TRAINING**
VIVALIGHT

QUI_22_JUN
PARQUE DA RIBEIRA
19H15_**ZUMBA**
FIT CLUB ATC

QUI_29_JUN
PARQUE DA RIBEIRA
19H15_**FIT CLUB ATC**
ROCK FITNESS

SEG_04_JUL
PARQUE DA RIBEIRA
19H15_**PILATES**
VIVALIGHT

TER_04_JUL
PARQUE DA RIBEIRA
19H15_**ALEX RYU JITSU**
UNIDANÇA

TER_11_JUL
PARQUE DA RIBEIRA
19H15_**MIX MOD. ROCKFITNESS**
ROCKFITNESS

QUI_06_JUL
PARQUE DA RIBEIRA
19H15_**ZUMBA**
FIT CLUB ATC

QUI_13_JUL
PARQUE DA RIBEIRA
19H15_**PILATES**
CLUBE Q. RIBEIRA



MOVE-TE

GINÁSIO AO AR LIVRE
DESPORTO PARA TODOS

Famalicão
O SEU LUGAR

Desporto

FAMALICÃO DESAFIO
CANDIDATA A CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO 2025

www.famalicao.pt

MOVE-TE, PELA TUA SAÚDE

LANDIM

QUI_06_JUL

ALAMEDA DO MOSTEIRO

19H30_**GINÁSTICA LOCALIZADA**



MOVE-TE

GINÁSIO AO AR LIVRE
DESPORTO PARA TODOS

Famalicão
O SEU LUGAR

Desporto

FAMALICÃO DESAFIO
CANDIDATA A CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO 2025

www.famalicao.pt

MOVE-TE, PELA TUA SAÚDE

LOURO

SEX_30_JUN

ADRO DA IGREJA

19H30_**ZUMBA**



MOVE-TE

GINÁSIO AO AR LIVRE
DESPORTO PARA TODOS

Famalicão
O SEU LUGAR

Desporto

FAMALICÃO DESAFIO
CANDIDATA A CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO 2025

www.famalicao.pt

MOVE-TE, PELA TUA SAÚDE

LOUSADO

QUI_29_JUN

LOTEAMENTO DA MABOR

19H00_**TREINO FUNCIONAL**

LUSOSPA



MOVE-TE

GINÁSIO AO AR LIVRE
DESPORTO PARA TODOS

Famalicão
O SEU LUGAR

Desporto

FAMALICÃO DESAFIO
CANDIDATA A CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO 2025

www.famalicao.pt

MOVE-TE, PELA TUA SAÚDE

MOGEGE

QUA_05_JUL

PRAÇA STA. MARINHA

19H15_**ZUMBA**



MOVE-TE

GINÁSIO AO AR LIVRE
DESPORTO PARA TODOS

Famalicão
O SEU LUGAR

Desporto

FAMALICÃO DESAFIO
CANDIDATA A CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO 2025

www.famalicao.pt

MOVE-TE, PELA TUA SAÚDE

LEMENHE, MOUQUIM E JESUFREI

SEG_03_JUL

JUNTA FREGUESIA MOUQUIM

19H00_**TREINO FUNCIONAL**



MOVE-TE

GINÁSIO AO AR LIVRE
DESPORTO PARA TODOS

Famalicão
O SEU LUGAR

Desporto

FAMALICÃO DESAFIO
CANDIDATA A CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO 2025

www.famalicao.pt

MOVE-TE, PELA TUA SAÚDE

NINE

SEX_23_JUN
CAMPO FUTEBOL NINENSE
19H00_**ZUMBA**

SEX_30_JUN
CAMPO FUTEBOL NINENSE
19H00_**ZUMBA**

SEX_07_JUL
CAMPO FUTEBOL NINENSE
19H00_**ZUMBA**

SEX_14_JUL
CAMPO FUTEBOL NINENSE
19H00_**ZUMBA**



MOVE-TE

GINÁSIO AO AR LIVRE
DESPORTO PARA TODOS

Famalicão O SEU LUGAR · Desporto · FAMALICÃO DESAFIO CANDIDATA A CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO 2025

www.famalicao.pt

MOVE-TE, PELA TUA SAÚDE
OLIVEIRA SANTA MARIA

SEG_26_JUN
ALAMEDA MOSTEIRO
19H30_**TREINO FUNCIONAL**

QUA_28_JUN
ALAMEDA MOSTEIRO
19H30_**TREINO FUNCIONAL**

SEG_03_JUL
ALAMEDA MOSTEIRO
19H30_**TREINO FUNCIONAL**

QUA_05_JUL
ALAMEDA MOSTEIRO
19H30_**TREINO FUNCIONAL**



MOVE-TE

GINÁSIO AO AR LIVRE
DESPORTO PARA TODOS

Famalicão
O SEU LUGAR

Desporto

FAMALICÃO DESAFIO
CANDIDATA A CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO 2025

www.famalicao.pt

MOVE-TE, PELA TUA SAÚDE
OLIVEIRA S. MATEUS

TER_20_JUN
PARQUE DO QUINTEIRO
18H40_**ZUMBA**
ADCS

QUI_22_JUN
PARQUE DO QUINTEIRO
19H45_**PILATES**
ADCS

SEX_23_JUN
PARQUE DO QUINTEIRO
19H45_**CROSS TRAINING**
ADCS

TER_27_JUN
PARQUE DO QUINTEIRO
18H40_**ZUMBA**
ADCS

QUI_29_JUN
PARQUE DO QUINTEIRO
19H45_**PILATES**
ADCS

SEX_30_JUN
PARQUE DO QUINTEIRO
19H45_**CROSS TRAINING**
ADCS

TER_04_JUL
PARQUE DO QUINTEIRO
18H40_**ZUMBA**
ADCS

QUI_06_JUL
PARQUE DO QUINTEIRO
19H45_**PILATES**
ADCS

SEX_07_JUL
PARQUE DO QUINTEIRO
19H45_**CROSS TRAINING**
ADCS

TER_11_JUL
PARQUE DO QUINTEIRO
18H40_**ZUMBA**
ADCS

QUI_13_JUL
PARQUE DO QUINTEIRO
19H45_**PILATES**
ADCS

SEX_14_JUL
PARQUE DO QUINTEIRO
19H45_**CROSS TRAINING**
ADCS



MOVE-TE

GINÁSIO AO AR LIVRE
DESPORTO PARA TODOS

Famalicão
O SEU LUGAR

Desporto

FAMALICÃO DESAFIO
CANDIDATA A CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO 2025

www.famalicao.pt

MOVE-TE, PELA TUA SAÚDE

PEDOME

QUI_13_JUL

PARQUE LAZER CALÇA FERROS

19H10_**FITNESS**



MOVE-TE

GINÁSIO AO AR LIVRE
DESPORTO PARA TODOS

Famalicão
O SEU LUGAR

Desporto

FAMALICÃO DESAFIO
CANDIDATA A CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO 2025

www.famalicao.pt

MOVE-TE, PELA TUA SAÚDE
POUSADA SARAMAGOS

SEG_10_JUL

ADRO JUNTA FREGUESIA

19H30_**GINÁSTICA LOCALIZADA**



MOVE-TE

GINÁSIO AO AR LIVRE
DESPORTO PARA TODOS

Famalicão
O SEU LUGAR

Desporto

FAMALICÃO DESAFIO
CANDIDATA A CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO 2025

www.famalicao.pt

MOVE-TE, PELA TUA SAÚDE
REQUIÃO

TER_20_JUN
REQUIÃO_ACDS 1º MAIO
19H15_**ZUMBA**

TER_27_JUN
REQUIÃO_ACDS 1º MAIO
19H15_**PILATES**

TER_04_JUL
REQUIÃO_ACDS 1º MAIO
19H15_**LOCALIZADA**

TER_11_JUL
REQUIÃO_ACDS 1º MAIO
19H15_**ZUMBA**



MOVE-TE

GINÁSIO AO AR LIVRE
DESPORTO PARA TODOS

Famalicão
O SEU LUGAR

Desporto

FAMALICÃO DESAFIO
CANDIDATA A CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO 2025

www.famalicao.pt

MOVE-TE, PELA TUA SAÚDE

RIBA DE AVE

TER_20_JUN
ADRO DA IGREJA
19H30_**ZUMBA**
KFITNESS

QUAR_21_JUN
ADRO DA IGREJA
19H30_**PILATES**

QUI_22_JUN
ADRO DA IGREJA
19H30_**ZUMBA**
KFITNESS

DOM_25_JUN
ADRO DA IGREJA
10H00_**PILATES**

TER_27_JUN
ADRO DA IGREJA
19H30_**ZUMBA**
KFITNESS

QUAR_28_JUN
ADRO DA IGREJA
19H30_**PILATES**

QUI_29_JUN
ADRO DA IGREJA
19H30_**ZUMBA**
KFITNESS

DOM_02_JUL
ADRO DA IGREJA
19H30_**PILATES**

TER_04_JUL
ADRO DA IGREJA
19H30_**ZUMBA**
KFITNESS

QUAR_05_JUL
ADRO DA IGREJA
19H30_**PILATES**

QUI_06_JUL
ADRO DA IGREJA
19H30_**ZUMBA**
KFITNESS

DOM_09_JUL
ADRO DA IGREJA
19H30_**PILATES**

TER_11_JUL
ADRO DA IGREJA
19H30_**ZUMBA**
KFITNESS

QUAR_12_JUL
ADRO DA IGREJA
19H30_**PILATES**

QUI_13_JUL
ADRO DA IGREJA
19H30_**ZUMBA**
KFITNESS



MOVE-TE

GINÁSIO AO AR LIVRE
DESPORTO PARA TODOS

Famalicão
O SEU LUGAR

Desporto

FAMALICÃO DESAFIO
CANDIDATA A CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO 2025

www.famalicao.pt

MOVE-TE, PELA TUA SAÚDE
RIBEIRÃO

TER_20_JUN
AV. RIO VEIRÃO_JUNTO À JUNTA DE FREGUESIA
19H30_**DANÇAS**
CASA DO POVO

TER_27_JUN
AV. RIO VEIRÃO_JUNTO À JUNTA DE FREGUESIA
19H30_**TREINO FUNCIONAL**
CCDR

QUI_29_JUN
AV. RIO VEIRÃO_JUNTO À JUNTA DE FREGUESIA
21H00_**KARATÉ**
ALEX RYU JITSU

TER_04_JUL
AV. RIO VEIRÃO_JUNTO À JUNTA DE FREGUESIA
19H30_**DANÇAS**
GRAXA

QUI_06_JUL
AV. RIO VEIRÃO_JUNTO À JUNTA DE FREGUESIA
21H00_**AERÓBICA**
RIBEIRÃO F.C.

TER_11_JUL
AV. RIO VEIRÃO_JUNTO À JUNTA DE FREGUESIA
19H30_**DANÇAS**
FEEL

QUI_13_JUL
AV. RIO VEIRÃO_JUNTO À JUNTA DE FREGUESIA
21H00_**TREINO FUNCIONAL**
CCDR



MOVE-TE

GINÁSIO AO AR LIVRE
DESPORTO PARA TODOS

Famalicão O SEU LUGAR

Desporto

FAMALICÃO DESAFIO CANDIDATA A CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO 2025

www.famalicao.pt

MOVE-TE, PELA TUA SAÚDE
U.F. DE RUIVÃES E NOVAIS

QUA_21_JUN
RUIVÃES_PARQUE DA IGREJA
21H00_**ZUMBA**

SEX_23_JUN
NOVAIS_PARQUE DA CORREDOURA
21H00_**ZUMBA**

QUA_28_JUN
RUIVÃES_PARQUE DA IGREJA
21H00_**ZUMBA**

SEX_23_JUN
NOVAIS_PARQUE DA CORREDOURA
21H00_**ZUMBA**

QUA_05_JUL
RUIVÃES_PARQUE DA IGREJA
21H00_**ZUMBA**

SEX_23_JUN
NOVAIS_PARQUE DA CORREDOURA
21H00_**ZUMBA**

QUA_12_JUL
RUIVÃES_PARQUE DA IGREJA
21H00_**ZUMBA**

SEX_23_JUN
NOVAIS_PARQUE DA CORREDOURA
21H00_**ZUMBA**



MOVE-TE

GINÁSIO AO AR LIVRE
DESPORTO PARA TODOS

Famalicão
O SEU LUGAR

Desporto

FAMALICÃO DESAFIO
CANDIDATA A CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO 2025

www.famalicao.pt

MOVE-TE, PELA TUA SAÚDE

VALE S. COSME, TELHADO E PORTELA

QUA_28_JUN

ADRO IGREJA S. COSME

19H30_**ZUMBA**



MOVE-TE

GINÁSIO AO AR LIVRE
DESPORTO PARA TODOS

Famalicão
O SEU LUGAR

Desporto

FAMALICÃO DESAFIO
CANDIDATA A CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO 2025

www.famalicao.pt

MOVE-TE, PELA TUA SAÚDE
VALE S. MARTINHO

TER_11_JUL

ADRO JUNTA FREGUESIA

19H00_**ZUMBA**



MOVE-TE

GINÁSIO AO AR LIVRE
DESPORTO PARA TODOS

Famalicão
O SEU LUGAR

Desporto

FAMALICÃO DESAFIO
CANDIDATA A CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO 2025

www.famalicao.pt

MOVE-TE, PELA TUA SAÚDE

VERMOIM

QUA_21_JUN
VERMOIM_ADRO DA CAPELA

19H30_**ALEX RYU JITSU**

ALEX RYU JITSU VERMOIM

QUA_28_JUN
VERMOIM_ADRO DA CAPELA

19H30_**TREINO FUNCIONAL**

SMARTFIT

QUA_05_JUL
VERMOIM_ADRO DA CAPELA

19H30_**PILATES CLÍNICO**

OF SAÚDE



MOVE-TE

GINÁSIO AO AR LIVRE
DESPORTO PARA TODOS

Famalicão O SEU LUGAR

Desporto

FAMALICÃO DESAFIO CANDIDATA A CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO 2025

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

Famalicão
O SEU LUGAR

Desporto

FAMALICÃO DESAFIO
CANDIDATA A CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO 2025

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

Famalicão
O SEU LUGAR

Desporto

FAMALICÃO DESAFIO
CANDIDATA A CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO 2025

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

Famalicão
O SEU LUGAR

Desporto

FAMALICÃO DESAFIO
CANDIDATA A CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO 2025

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 EUROPEIA DO DESPORTO 2025

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**
ÁSHRAMA - CENTRO DE YOGA

SEX_14_JUL
JUNTO PARQUE DO CITEVE
19H30_**HIIT**
FIT DANCE



MOVE-TE

GINÁSIO AO AR LIVRE
DESPORTO PARA TODOS

Famalicão
O SEU LUGAR

Desporto

FAMALICÃO DESAFIO
CANDIDATA A CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO 2025

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

Famalicão
O SEU LUGAR

Desporto

FAMALICÃO DESAFIO
CANDIDATA A CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO 2025

www.famalicao.pt

MOVE-TE, PELA TUA SAÚDE

VILARINHO DAS CAMBAS

SEG_19_JUN

CENTRO CÍVICO

21H15_**ZUMBA**

