amaDORA ATIVA

Parques da Cidade maio › setembro 2026

calendarização

20 de Junho (Sábado)
Parque Central da Amadora
Mega aula de Zumba
com convidado internacional
das 10H30 às 12H00

CALENDARIZAÇÃO MAIO

DIAS		LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
24	Domingo	Parque das Artes e do Desporto	Aikido	9H00 - 10H00
			Yoga	9H30 - 10H30
			Treino Funcional	9H30 - 10H15
			Insufláveis desportivos	9H30 - 12H30
			Movimento para todos	10H00 - 12H00
			Zumba	10H15 - 11H00
			Iniciação ao Basquetebol	10H30 - 12H30
			Iniciação ao Ténis	10H30 - 12H30
			Futebol de Rua	10H30 - 12H30
25	2ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Yoga	8H30 - 9H30
27	4ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Chi Kung	9H30 - 10H30
			Dança/movimento	11H00 - 12H00
28	5ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Pilates	11H45 - 12H30
31	Domingo	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Mega Zumba Sunset	18H00 - 19H30

- A programação poderá ser alvo de alteração, suspensão ou mesmo anulação;
- Para as atividades de Yoga e Pilates, sugerimos a utilização de colchão ou de uma toalha de praia.

CALENDARIZAÇÃO JUNHO

DIAS		LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
1	2ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Yoga	8H30 - 9H30
2	3ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Aikido	9H00 - 10H00
3	4ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Chi Kung	9H30 - 10H30
			Dança/movimento	11H00 - 12H00
4	5ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Pilates	11H45 - 12H30
6	Sábado	Parque Urbano do Neudel	Treino em Circuito	10H00 - 11H00
			Pilates	11H00 - 12H00
7	Domingo	Parque Urbano do Neudel	Aikido	9H00 - 10H00
			Capoeira	9H30 - 10H30
			Treino Funcional	9H30 - 10H30
			Insufláveis desportivos	9H30 - 12H30
			Zumba	10H15 - 11H00
			Iniciação Basquetebol	10H30 - 12H30
			Esgrima AEJG	10H30 - 12H30
			Jiu-Jitsu	10H30 - 11H30
			Iniciação ao Ténis	10H30 - 12H30
			Futebol de Rua	10H30 - 12H30
9	3ª Feira	Parque Central da Amadora	LUPIBEAT	19H30 - 21H00
10	4ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Chi Kung	9H30 - 10H30
			Dança/movimento	11H00 - 12H00
		Parque Central da Amadora	Mega Mix	10H00 - 11H00
			Zumba	11H00 - 12H00
11	5ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Pilates	11H45 - 12H30
15	2ª Feira	Complexo Desportivo Municipal o Monte da Galega	Yoga	8H30 - 9H30
16	3ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Aikido	9H00 - 10H00
18	5ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Pilates	11H45 - 12H30
20	Sábado	Jardim dos Aromas	Treino em Circuito	10H00 - 11H00
			Pilates	11H00 - 12H00
		Parque Central da Amadora	Mega aula de Zumba c/ convidado Internacional	10H30 - 12H00
21	Domingo	Jardim dos Aromas	Aikido	9H00 - 10H00
			Yoga	9H30 - 10H30
			Treino Funcional	9H30 - 10H15
			Jogos Tradicionais	9H30 - 12H30
			Movimento para todos	10H00 - 12H00
			Iniciação ao Basquetebol	10H00 - 11H00
			Zumba	10H15 - 11H00
			Esgrima AEJG	10H30 - 12H30
			Futebol de Rua	10H30 - 12H30
			Jiu-Jitsu	11H00 - 12H00
22	2ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Yoga	8H30 - 9H30
25	5ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Pilates	11H45 - 12H30
27	Sábado	Parque das Artes e do Desporto	Capoeira	10H00 - 11H00
			Treino Funcional	10H00 - 11H00
			Movimento para todos	10H00 - 12H00
			Futebol de Rua	10H00 - 12H00
			Iniciação ao Ténis	10H30 - 12H30
			Iniciação ao Basquetebol	10H00 - 12H00
			Jiu-Jitsu	11H00 - 12H00
			Zumba	11H30 - 12H30
29	2ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Yoga	8H30 - 9H30
30	3ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Aikido	9H00 - 10H00

- A programação poderá ser alvo de alteração, suspensão ou mesmo anulação;
- Para as atividades de Yoga e Pilates, sugerimos a utilização de colchão ou de uma toalha de praia;
- A atividade LUPIBEAT requer inscrição online, através de plataforma a indicar brevemente, estando limitada ao número de auscultadores disponíveis.

CALENDARIZAÇÃO JULHO

DIAS		LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
1	4ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Chi Kung	9H30 - 10H30
			Dança/movimento	11H00 - 12H00
2	5ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Pilates	11H45 - 12H30
4	Sábado	Parque Luís Vaz de Camões	Treino em Circuito	10H00 - 11H00
			Pilates	11H00 - 12H00
5	Domingo	Parque Luís Vaz de Camões	Aikido	9H00 - 10H00
			Yoga	9H30 - 10H30
			Treino Funcional	9H30 - 10H30
			Jogos tradicionais	9H30 - 12H30
			Insufláveis desportivos	9H30 - 12H30
			Iniciação à Esgrima AEJG	10H00 - 12H00
			Movimento para todos	10H00 - 12H00
			Iniciação ao Ténis	10H00 - 12H00
			Futebol de Rua	10H00 - 12H00
			Zumba	11H00 - 12H00
6	2ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Yoga	8H30 - 9H30
7	3ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Aikido	9H00 - 10H00
8	4ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Chi Kung	9H30 - 10H30
			Dança/movimento	11H00 - 12H00
9	5ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Pilates	11H45 - 12H30
11	Sábado	Parque Urbano do Neudel	Treino em Circuito	10H00 - 11H00
			Pilates	11H00 - 12H00
12	Domingo	Parque Urbano do Neudel	Aikido	9H00 - 10H00
			Yoga	9H30 - 10H30
			Treino Funcional	9H30 - 10H15
			Movimento para todos	10H00 - 12H00
			Iniciação Basquetebol	10H00 - 12H00
			Iniciação ao Ténis	10H00 - 12H00
			Futebol de Rua	10H00 - 12H00
			Esgrima AEJG	10H00 - 12H00
			Zumba	10H15 - 11H00
13	2ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Yoga	8H30 - 9H30
14	3ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Aikido	9H00 - 10H00
15	4ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Chi Kung	9H30 - 10H30
			Dança/movimento	11H00 - 12H00
16	5ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Pilates	11H45 - 12H30
19	Domingo	Parque das Artes e do Desporto	LUPIBEAT	10H00 - 11H30
			Orientação	10H00 - 13H00
20	2ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Yoga	8H30 - 9H30
25	Sábado	Parque Central da Amadora	Jogos tradicionais	9H30 - 12H30
			Insufláveis desportivos	9H30 - 12H30
			Iniciação ao Ténis	10H00 - 12H00
			Futebol de Rua	10H00 - 12H00
			Iniciação Basquetebol	10H00 - 12H00
			Capoeira	10H00 - 11H00
			Jiu-Jitsu	11H00 - 12H00
26	Domingo	Parque Central da Amadora	Mega aula de Zumba	17H30 - 18H30
27	2ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Yoga	8H30 - 9H30

- A programação poderá ser alvo de alteração, suspensão ou mesmo anulação;
- Para as atividades de Yoga e Pilates, sugerimos a utilização de colchão ou de uma toalha de praia;
- A atividade LUPIBEAT requer inscrição online, através de plataforma a indicar brevemente, estando limitada ao número de auscultadores disponíveis.

CALENDARIZAÇÃO AGOSTO

DIAS		LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
8	Sábado	Parque Central da Amadora	Treino em Circuito	10H00 - 11H00
			Pilates	11H00 - 12H00
16	Domingo	Parque Central da Amadora	Treino Funcional	9H30 - 10H15
			Zumba	10H15 - 11H00
22	Sábado	Parque Central da Amadora	Treino em Circuito	10H00 - 11H00
			Pilates	11H00 - 12H00
29	Sábado	Parque Central da Amadora	Orientação	10H00 - 13H00
30	Domingo	Parque Central da Amadora	Treino Funcional	9H30 - 10H15
			Zumba	10H15 - 11H00
			Zumba	9H45 - 10H30

- A programação poderá ser alvo de alteração, suspensão ou mesmo anulação;
- Para as atividades de Yoga e Pilates, sugerimos a utilização de colchão ou de uma toalha de praia.

CALENDARIZAÇÃO SETEMBRO

DIAS		LOCAL	ATIVIDADE	HORÁRIO
1	3ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Aikido	9H00 - 10H00
2	4ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Chi Kung	9H30 - 10H30
			Dança/movimento	11H00 - 12H00
5	Sábado	Parque Central da Amadora	Treino em Circuito	10H00 - 11H00
			Pilates	11H00 - 12H00
6	Domingo	Parque Central da Amadora	Aikido	9H00 - 10H00
			Yoga	9H30 - 10H30
			Treino Funcional	9H30 - 10H30
			Capoeira	9H30 - 10H30
			Insufláveis desportivos	9H30 - 12H30
			Movimento para todos	10H00 - 12H00
			Iniciação ao Ténis	10H00 - 12H00
			Futebol de Rua	10H00 - 12H00
			Esgrima AEJG	10H30 - 12H30
			Jiu-Jitsu	10H30 - 11H30
			Zumba	11H30 - 12H30
			Mega aula de Zumba	17H30 - 18H30
7	2ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Yoga	8H30 - 9H30
9	4ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Chi Kung	9H30 - 10H30
			Dança/movimento	11H00 - 12H00
12	Sábado	Parque Urbano Alto dos Moinhos	Yoga	9H30 - 10H30
			Treino em Circuito	10H00 - 11H00
			Pilates	11H00 - 12H00
13	Domingo	Parque Urbano Alto dos Moinhos	Aikido	9H00 - 10H00
			Movimento para todos	9H30 - 11H30
			Treino Funcional	10H00 - 11H00
			Orientação	10H00 - 13H00
			Iniciação ao Ténis	10H00 - 12H00
			Iniciação ao Basquetebol	10H00 - 12H00
			Esgrima CEESA	10H00 - 12H00
			Zumba	11H00 - 12H00
14	2ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Yoga	8H30 - 9H30
16	4ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Chi Kung	9H30 - 10H30
			Dança/movimento	11H00 - 12H00
21	2ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Yoga	8H30 - 9H30
22	3ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Aikido	9H00 - 10H00
23	4ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Chi Kung	9H30 - 10H30
			Dança/movimento	11H00 - 12H00
24	5ª Feira	Complexo Desportivo Municipal do Monte da Galega	Pilates	11H45 - 12H30
27	Domingo	Parque Central da Amadora - BeActive	Aikido	9H00 - 10H00
			Yoga	9H30 - 10H30
			Treino Funcional	9H30 - 10H15
			Insufláveis desportivos	9H30 - 12H30
			Jogos tradicionais	9H30 - 12H30
			Orientação	10H00 - 13H00
			Iniciação ao Ténis	10H00 - 12H00
			Futebol de Rua	10H00 - 12H00
			Esgrima AEJG	10H00 - 12H00
			Zumba	10H15 - 11H00
			Jiu-Jitsu	10H30 - 11H30

- A programação poderá ser alvo de alteração, suspensão ou mesmo anulação.
- Para as atividades de Yoga e Pilates, sugerimos a utilização de colchão ou de uma toalha de praia.
- A atividade LUPIBEAT requer inscrição online, através de plataforma a indicar brevemente, estando limitada ao número de auscultadores disponíveis.

AMADORA Câmara Municipal