

*É tempo de sol e temperaturas agradáveis! Os dias já convidam ao lazer e ao ar livre. É o tempo ideal para um pouco mais de exercício físico!*

## **É tempo de “Desporto na Rua”!**

*Contrariando o estilo de vida sedentário agravado por um esquema alimentar cada vez mais deficiente, tanto nos adultos como nas crianças, a actividade física regular e sistemática, ajuda a proporcionar um bem-estar físico, psicológico e emocional e contribui para um estilo de vida mais saudável.*

*O Desporto na Rua proporciona a todos a oportunidade de se mexerem um pouco mais!*

*É tempo de experimentar as aliciantes actividades desportivas ao ar livre à disposição de todos, desde os bebés até à população sénior, de participação livre e gratuita.*

*Actividades para o exercício e condição física ou de entretenimento para toda a família, das mais divertidas para os mais pequenos ou com as mais irreverentes e radicais para os mais jovens. Uma será certamente a sua preferida!*

*Assim, se já experimentou e sabe como é ou se ainda não experimentou e quer saber, prepare-se! Aproveite, a Primavera/Verão do Desporto na Rua com muito exercício físico e muita animação e junte-se a nós!*

*Sozinho ou com os amigos, com a família ou os vizinhos, venha passar agradáveis, divertidos e saudáveis momentos de lazer e recreação!*

**Venha mexer-se connosco... nos parques da Amadora!**



**Câmara Municipal de Amadora**  
Pólo de Desporto



**Viva Fit**  
Lifestyle Living Ltd

**Universidade de Vigo**  
**Wine Yoga**

**DEATHLION**

**CLUB L**



# **Desporto na Rua**

*Junho, Julho e Setembro*



**Programa**

# **Mexa-se! seja mais activo!**



## Manhãs...

### PARQUE CENTRAL - 10h00

#### VIVA FIT UNIVERSIDADE YOGA DOMINGOS EM FORMA

Body Vive  
Pilates  
Yôga  
6 e 20 Junho  
4 e 18 Julho  
5 e 19 Setembro

#### CLUB L DOMINGOS FIT

Body Attack  
Bootcamp  
Treino Funcional  
27 Junho e  
12 Setembro

#### CLUB L DOMINGOS FUN

Body Jam  
Body Combat  
Body Vive  
13 Junho e 25 Julho

#### CLUB L DOMINGOS ZEN

Body Balance  
Yoga  
Pilates  
11 Julho e  
26 Setembro

... e tardes de Desporto, Saúde e Bem-Estar!

#### Todos os... SÁBADOS EM MARCHA

Step  
Fitball  
Stretching / Relaxação  
Estação Metro  
Falagueira,  
18h00

### PARQUE AVENTURA

Bebés&Comp<sup>a</sup>  
Esgrima  
Ténis de Mesa  
Hip Hop  
Step  
Jogos Tradicionais  
Slide  
Xadrez  
6 Junho, 4 Julho e 5 Setembro  
16h30

### JARDIM LUÍS DE CAMÕES

Bebés&Comp<sup>a</sup>  
Esgrima  
Ténis de Mesa  
Hip Hop  
Kids  
Jogos Tradicionais  
Xadrez  
13 Junho, 11 Julho e 12 Setembro  
16h30

## Tardes de Desporto, Lazer e Recreação!

### PARQUE URBANO DO ZAMBUJAL

Bebés&Comp<sup>a</sup>  
Esgrima  
Ténis de Mesa  
Hip Hop  
Kids  
Skate e Patins  
Step  
20 Junho, 18 Julho e 19 Setembro  
16h30

### ILHA MÁGICA DO LIDO

Bebés&Comp<sup>a</sup>  
Esgrima  
Ténis de Mesa  
Hip Hop  
Kids  
Skate e Patins  
Kung Fu  
27 Junho, 25 Julho e 26 Setembro  
16h30

**Venha mexer-se connosco...  
por uma vida mais saudável!**