

## O DESPORTO NA RUA ESTÁ DE VOLTA!

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

### É tempo de Desporto na Rua!

A actividade física é indiscutivelmente importante para combater os efeitos nefastos de um estilo de vida sedentário associado a um esquema alimentar cada vez mais deficiente, tanto em adultos como nas crianças que são cada vez menos activos e apresentam níveis de saúde mais baixos.

A actividade física, regular e sistemática, proporciona um bem-estar físico, psicológico e emocional e um estilo de vida mais saudável.

Assim, a Câmara Municipal da Amadora proporciona a todos a oportunidade de se mexerem um pouco mais com o Desporto na Rua!

Com novos parceiros a diversidade aumentou e este ano há ainda mais modalidades à sua disposição. Somos agora vários parceiros juntos pela sua saúde!

É pois tempo de experimentar as aliciantes actividades desportivas ao ar livre que estarão 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, 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  
da Amadora

Pelouro do Desporto

Viva  fit  
bem-estar e saúde

Universidade de Aveiro  
Uni-Yoga



DECATHLON

# Desporto na Rua



Programa

# Mexa-se! Seja mais activo!



**Escolha um parque e venha mexer-se connosco! - Por uma vida mais Saudável!**

## PARQUE CENTRAL

ESPAÇO  
CENTRO DE GINÁSTICA E DANÇA  
AGOSTINHO FERREIRA

14 e 28 de Junho, 12 e 26 de Julho,  
13 de Setembro

Jump

Step

Localizada

Também:

14 de Junho e 13 de Setembro  
Tai-Chi-Chuan

## PARQUE AVENTURA

ESPAÇO  
KOTA SÁ GYM

7, 14, 21 e 28 de Junho

Tai-Chi

Aero Combat

Localizada

Ténis de Mesa

## PARQUE AVENTURA

ESPAÇO  
HOLMES PLACE  
DOLCE VITA TEJO

5, 12, 19 e 26 de Julho  
6, 13 e 20 de Setembro

BTS Mix:

Body Combat

Body Jam

Body Balance

Ténis de Mesa

## PARQUE CENTRAL

ESPAÇO  
VIVAFIT /  
UNIVERSIDADE DE YÓGA

21 de Junho, 5 e 19 de Julho,  
6 e 20 de Setembro

Body Vive

Pilates

Yóga

## PARQUE AVENTURA

7 Junho, 5 de Julho e  
6 de Setembro

Bebés & Comp.<sup>a</sup>

Esgrima

Ténis de Mesa

Hip Hop

Step

Dança do Ventre

Slide

Jogos Tradicionais

## PARQUE URBANO ZAMBUJAL

21 de Junho, 19 de Julho e  
20 de Setembro

Bebés & Comp.<sup>a</sup>

Esgrima

Ténis de Mesa

Hip Hop

Kids

Step

Skate e Patins

## JARDIM LUÍS DE CAMÕES

14 de Junho, 12 de Julho e  
13 de Setembro

Bebés & Comp.<sup>a</sup>

Esgrima

Ténis de Mesa

Hip Hop

Kids

Jogos Tradicionais

## ILHA MÁGICA DO LIDO

28 de Junho e 26 de Julho

Bebés & Comp.<sup>a</sup>

Esgrima

Ténis de Mesa

Kids

Skate e Patins

Kung Fu

Também:

28 de Junho

Kung Fu e Hip Hop

## Xadrez

Jardim Luís de Camões

14 de Junho e 12 de Julho

Ilha Mágica do Lido

26 de Julho

Parque Aventura

6 de Setembro