



# VERÃO NO PARQUE

## ATIVIDADES DESPORTIVAS

### PARQUE MARECHAL CARMONA | 12 JUL | 25 JUL | 13 SET | 26 SET

10h00 - Pilates/Yoga | Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários dos Estoris

11h00 - Ginástica | Sociedade Musical Sportiva Alvidense

### PARQUE URBANO DE OUTEIRO POLIMA | 26 JUL | 27 SET

10h00 - Pilates/Yoga | Complexo Desportivo Municipal da Abóboda | Clube Futebol de Sassoeiros

11h00 - Localizada/Pilates | Sociedade Recreativa Unidos do Zambujal | Complexo Desportivo Municipal da Abóboda

### JARDIM QUINTA DE SÃO GONÇALO | 4 JUL | 5 SET

10h00 - Yoga | Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários da Parede

11h00 - Ginástica | Clube Futebol de Sassoeiros

### PINHAL DA COSTA DA GUIA | 5 JUL | 18 JUL | 6 SET | 19 SET

10h00 - Ginástica Formativa | Grupo Dramático e Sportivo de Cascais

11h00 - Ginástica | Grupo Dramático e Sportivo de Cascais

### PARQUE DA QUINTA DA ALAGOA | 11 JUL | 12 SET

10h00 - Ginástica | Clube Nacional de Ginástica

11h00 - Yoga | Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários da Parede

### PARQUE URBANO QUINTA DE RANA | 19 JUL | 20 SET

10h00 - Ginástica | Clube Nacional de Ginástica

11h00 - Ginástica, Yoga | Sociedade Recreativa Unidos do Zambujal

Atividades limitadas ao número de participantes indicado pela DGS - Direção Geral da Saúde  
Programa sujeito a alterações. A realização das atividades encontram-se ainda condicionadas às condições atmosféricas que em caso de serem desfavoráveis serão canceladas.

O DESPORTO  
COMEÇA  
NA ATITUDE!