

### ▶ JUNHO

Sábado, 27 de junho	Domingo, 28 de junho
<b>PARQUE MARECHAL CARMONA</b> 10h00: Localizada   SMSAlvidense 11h00: Postura/Alongamentos   SMSAlvidense	<b>PARQUE URBANO DE OUTEIRO POLIMA</b> 10h00: Pilates   CDMAboboda 11h00: Localizada   CDMAboboda

### ▶ JULHO

Sábado, 4 de julho	Domingo, 5 julho	Sábado, 11 de julho	Domingo, 12 julho
<b>JARDIM QUINTA DE SÃO GONÇALO</b> 10h00: Yoga   AHBVParede 11h00: Ginástica   CFSassoeiros	<b>PINHAL DA COSTA DA GUIA</b> 10h00: Ginástica Formativa   GDSCascais 11h00: Ginástica   GDSCascais	<b>PARQUE DA QUINTA DA ALAGOA</b> 10h00: Ginástica Infantil   CNGinastica 11h00: Yoga   AHBVParede	<b>PARQUE MARECHAL CARMONA</b> 10h00: Yoga   AHBEstoris 11h00: Ginástica   SMSAlvidense
Sábado, 18 de julho	Domingo, 19 julho	Sábado, 25 de julho	Domingo, 26 julho
<b>PINHAL DA COSTA DA GUIA</b> 10h00: Gin. Formativa   GDSCascais 11h00: Ginástica   GDSCascais	<b>PARQUE URBANO QUINTA DE RANA</b> 10h00: Yoga   SRUZambujal 11h00: Ginástica Infantil   CNGinastica	<b>PARQUE MARECHAL CARMONA</b> 10h00: Yoga   AHBEstoris 11h00: Ginástica   SMSAlvidense	<b>PARQUE URBANO DE OUTEIRO POLIMA</b> 10h00: Yoga   CDMAboboda 11h00: Pilates   SRUZambujal

### ▶ SETEMBRO

Sábado, 5 de Setembro	Domingo, 6 de Setembro	Sábado, 12 de Setembro	Domingo, 13 de Setembro
<b>JARDIM QUINTA DE SÃO GONÇALO</b> 10h00: Yoga   AHBVParede 11h00: Ginástica   CFSassoeiros	<b>PINHAL DA COSTA DA GUIA</b> 10h00: Gin. Formativa   GDSCascais 11h00: Ginástica   GDSCascais	<b>PARQUE DA QUINTA DA ALAGOA</b> 10h00: Ginástica Infantil   CNGinastica 11h00: Yoga   AHBVParede	<b>PARQUE MARECHAL CARMONA</b> 10h00: Pilates   AHBEstoris 11h00: Ginástica   SMSAlvidense
Sábado, 19 de Setembro	Domingo, 20 de Setembro	Sábado, 26 de Setembro	Domingo, 27 de Setembro
<b>PINHAL DA COSTA DA GUIA</b> 10h00: Gin. Formativa   GDSCascais 11h00: Ginástica   GDSCascais	<b>PARQUE URBANO QUINTA DE RANA</b> 10h00: Yoga   SRUZambujal 11h00: Ginástica Infantil   CNGinastica	<b>PARQUE MARECHAL CARMONA</b> 10h00: Yoga   AHBEstoris 11h00: Ginástica   SMSAlvidense	<b>PARQUE URBANO DE OUTEIRO POLIMA</b> 10h00: Pilates   CFSassoeiros 11h00: Localizada   CDMAboboda

### ▶ PARQUE MARECHAL CARMONA >>>

**Datas:** 27 de junho; 12 de Julho; 25 de Julho; 13 de Setembro e 26 de Setembro

**Programa de Atividades:** 10h00 - Pilates/Yoga /Ginástica Formativa | Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários dos Estoris\*  
11h00: Ginástica | Sociedade Musical Sportiva Alvidense\*

### ▶ PARQUE URBANO DE OUTEIRO POLIMA >>>

**Datas:** 28 de junho; 26 de Julho e 27 de Setembro

**Programa de Atividades:** 10h00 – Pilates | Complexo Desportivo Municipal da Abóboda ou Clube Futebol de Sassoeiros  
11h00 - Localizada | Complexo Desportivo Municipal da Abóboda ou Yoga | Sociedade Recreativa Unidos do Zambujal

### ▶ JARDIM QUINTA DE SÃO GONÇALO

**Datas:** 4 de Julho e 5 de Setembro

**Programa de Atividades:** 10h00 - Yoga | Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários da Parede\*  
11h00 - Ginástica | Clube Futebol de Sassoeiros\*

### ▶ PINHAL DA COSTA DA GUIA

**Datas:** 5 de Julho; 18 de Julho; 6 de Setembro e 19 de Setembro

**Programa de Atividades:** 10h00 – Ginástica Formativa | Grupo Dramático e Sportivo de Cascais\*  
11h00 - Ginástica | Grupo Dramático e Sportivo de Cascais

### ▶ PARQUE DA QUINTA DA ALAGOA >>>

**Datas:** 11 de Julho e 12 de Setembro

**Programa de Atividades:** 10h00 - Ginástica Infantil | Clube Nacional de Ginástica\*  
11h00 - Yoga | Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários da Parede\*

### ▶ PARQUE URBANO QUINTA DE RANA >>>

**Datas:** 19 de Julho e 20 de Setembro

**Programa de Atividades:** 10h00 - Ginástica Infantil | Clube Nacional de Ginástica\*  
11h00 - Yoga | Sociedade Recreativa Unidos do Zambujal\*

Programa de atividades sujeito a alterações. A realização das atividades encontram-se ainda condicionadas às condições atmosféricas que em caso de serem desfavoráveis serão canceladas.

(\*) A aguardar confirmação da disponibilidade