

# +DESPORTO...

mais saúde e bem estar

FINS DE SEMANA DE MAIO A SETEMBRO  
VÁRIOS LOCAIS DO CONCELHO

ZUMBA  
fitness  
NATAÇÃO  
trail  
CAMINHADAS  
e mais...

PARA TODAS AS IDADES  
PARTICIPAÇÃO GRATUITA



RETORTA



+INFO

[www.cm-valongo.pt](http://www.cm-valongo.pt)  
[DESPORTO@cm-valongo.pt](mailto:DESPORTO@cm-valongo.pt) • 224, 227 900

COLABORAÇÃO:

# mais saúde e bem estar agenda

## MAIO

DIA 13	todo o dia	Banhos livres	Piscinas Municipais do Concelho	CMV
DIA 21	10h00	Caminhada pelo Autismo Percurso Urbano de Valongo	Parque da cidade de Valongo (concentração)	F.C. Estrelas Susanenses
DIA 28	10H00	Fitness	Largo do Centenário	Ginásio Play

## JUNHO

DIA 03	17h30	Caminhada Percurso Urbano de Alfena	Piscina Municipal de Alfena (concentração)	Clube de atletismo "Os 5 à hora"
DIA 10	09h30	Free Trail	Parque da Cidade de Valongo	Clube BTT Valongo
DIA 18	10h00	Zumba	Largo do Passal - Sobrado	A.S.C. Sobrado
DIA 25	10h00	Fitness	Praça Machado dos Santos	Mais Gym

## JULHO

DIA 01	10h00	Fitness	Centro Cívico de Campo (Praça da Feira)	G.D.R. Retorta
DIA 08	09h30	Caminhada Temática	Quinta das Arcas	Quinta das Arcas
DIA 15	17h30	Fitness	Ginásio Urbanfit	Ginásio UrbanFit
DIA 23	09h30	Caminhada Percurso Urbano de Ermesinde	Parque Urbano de Ermesinde (concentração)	Clube Zupper
DIA 29	todo o dia	Banhos livres	Piscinas Municipais do Concelho	CMV

## SETEMBRO

DIA 03	10h00	Demonstração/aula de Karaté	Centro Cultural de Alfena	Clube de Karaté de Alfena
DIA 09	10H00	Caminhada Percurso Urbano de Campo	Pavilhão Municipal nº 2 de Campo (concentração)	A.R.C.A.
DIA 16	17h30	Caminhada Percurso Urbano de Sobrado	Indoor Soccer Sobrado (concentração)	Clube de atletismo "Os 5 à hora"

