MUNICÍPIO DE VISEU

VISEU ATIVO

MANHÃS ATIVAS '21

9 MAIO a 11 JULHO

ATIVIDADES PARA TODA A FAMÍLIA!

maio e junho **SÁBADO** 16H - 18H
julho **SÁBADO** 17H - 19H
DOMINGOS 10H - 12H

PARQUE URBANO DE SANTIAGO

PARCEIROS : **FFITNESS** | **DESAFIO FIT** | **FITNESS HUT** | **FITNESS UP** | **FOR LIFE** | **MOVER VISEU**

+ INFO: www.**cm-viseu**.pt | www.facebook.com/**viseuativo**

PROGRAMAÇÃO

09 MAIO | DOMINGO

FITNESS

10H00 - 12H00 MEGA AULA

ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

10H00 - 12H00 PEDALAR NA RADIAL
BRINCAR COM TRADIÇÃO
EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO

ATIVIDADES COM MEIOS CICLÁVEIS
(HANDBIKE, TRICICLETA, SLALOM EM CADEIRA DE RODAS E TRICICLO)

16 MAIO | DOMINGO

FITNESS

10H00 - 10H40 FIIT
10H40 - 11H20 ZUMBA
11H20 - 12H00 YOURFIT FIGHT

ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

10H00 - 12H00 PEDALAR NA RADIAL
BRINCAR COM TRADIÇÃO
EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO

23 MAIO | DOMINGO

FITNESS

10H00 - 11H00 COMBAT
11H00 - 12H00 ATTACK

ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

10H00 - 12H00 PEDALAR NA RADIAL
BRINCAR COM TRADIÇÃO
EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO

ATIVIDADES COM MEIOS CICLÁVEIS
(HANDBIKE, TRICICLETA, SLALOM EM CADEIRA DE RODAS E TRICICLO)

30 MAIO | DOMINGO

FITNESS

10H00 - 11H00 ZUMBA
11H00 - 12H00 BODY ATTACK

ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

10H00 - 12H00 PEDALAR NA RADIAL
BRINCAR COM TRADIÇÃO
EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO

06 JUNHO | DOMINGO

FITNESS

10H00 - 11H00 ZUMBA
11H00 - 12H00 GAP

ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

10H00 - 12H00 PEDALAR NA RADIAL
BRINCAR COM TRADIÇÃO
EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO

15 MAIO | SÁBADO

WELLNESS

16H00 - 17H00 YOGA EM FAMÍLIA
17H00 - 18H00 YOGA SUAVE E TERAPÊUTICO

ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

16H00 - 18H00 PEDALAR NA RADIAL
BRINCAR COM TRADIÇÃO
EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO

22 MAIO | SÁBADO

WELLNESS

16H00 - 17H00 PILATES
17H00 - 18H00 YOGA

ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

16H00 - 18H00 PEDALAR NA RADIAL
BRINCAR COM TRADIÇÃO
EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO

29 MAIO | SÁBADO

WELLNESS

16H00 - 17H00 PILATES
17H00 - 18H00 YOGA

ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

16H00 - 18H00 PEDALAR NA RADIAL
BRINCAR COM TRADIÇÃO
EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO

05 JUNHO | SÁBADO

WELLNESS

16H00 - 17H00 YOGA EM FAMÍLIA
17H00 - 18H00 PILATES

ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

16H00 - 18H00 PEDALAR NA RADIAL
BRINCAR COM TRADIÇÃO
EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO

ATIVIDADES COM MEIOS CICLÁVEIS
(HANDBIKE, TRICICLETA, SLALOM EM CADEIRA DE RODAS E TRICICLO)

12 JUNHO | SÁBADO

WELLNESS

16H00 - 17H00 PILATES
17H00 - 18H00 YOGA

ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

16H00 - 18H00 PEDALAR NA RADIAL
BRINCAR COM TRADIÇÃO
EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO

PARTICIPAÇÃO LIVRE, SEM INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA, MAS LIMITADA À LOTAÇÃO DE ESPAÇO.
FAÇA-SE ACOMPANHAR DA SUA ÁGUA, BEM COMO DE UM COLCHÃO/TOALHA PARA A REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES.
TODAS AS ATIVIDADES SERÃO REALIZADAS DE ACORDO COM AS NORMAS DEFINIDAS PELA DGS, NO ATUAL CONTEXTO DE PANDEMIA POR COVID-19.

PROGRAMAÇÃO

13 JUNHO | DOMINGO

FITNESS

10H00 - 11H00 BODY ATTACK
11H00 - 12H00 GRIT

ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

10H00 - 12H00 PEDALAR NA RADIAL
BRINCAR COM TRADIÇÃO
EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO

20 JUNHO | DOMINGO

FITNESS

10H00 - 10H40 FIIT
10H40 - 11H20 ZUMBA
11H20 - 12H00 YOURFIT CORE

ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

10H00 - 12H00 PEDALAR NA RADIAL
BRINCAR COM TRADIÇÃO
EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO

27 JUNHO | DOMINGO

FITNESS

10H00 - 11H00 STRONG BY ZUMBA
11H00 - 12H00 FIT MOVES

ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

10H00 - 12H00 PEDALAR NA RADIAL
BRINCAR COM TRADIÇÃO
EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO

04 JULHO | DOMINGO

FITNESS

10H00 - 11H00 BODY COMBAT
11H00 - 12H00 FOR DANCE

ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

10H00 - 12H00 PEDALAR NA RADIAL
BRINCAR COM TRADIÇÃO
EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO

11 JULHO | DOMINGO

FITNESS

10H00 - 11H00 ZUMBA
11H00 - 12H00 GAP

ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

10H00 - 12H00 PEDALAR NA RADIAL
BRINCAR COM TRADIÇÃO
EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO

ATIVIDADES COM MEIOS CICLÁVEIS
(HANDBIKE, TRICICLETA, SLALOM EM CADEIRA DE RODAS E TRICICLO)

19 JUNHO | SÁBADO

WELLNESS

16H00 - 17H00 PILATES
17H00 - 18H00 HATHA YOGA

ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

16H00 - 18H00 PEDALAR NA RADIAL
BRINCAR COM TRADIÇÃO
EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO

ATIVIDADES COM MEIOS CICLÁVEIS
(HANDBIKE, TRICICLETA, SLALOM EM CADEIRA DE RODAS E TRICICLO)

26 JUNHO | SÁBADO

WELLNESS

16H00 - 17H00 PILATES
17H00 - 18H00 YOGA

ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

16H00 - 18H00 PEDALAR NA RADIAL
BRINCAR COM TRADIÇÃO
EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO

03 JULHO | SÁBADO

WELLNESS

17H00 - 18H00 PILATES
18H00 - 19H00 YOGA

ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

17H00 - 19H00 PEDALAR NA RADIAL
BRINCAR COM TRADIÇÃO
EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO

ATIVIDADES COM MEIOS CICLÁVEIS
(HANDBIKE, TRICICLETA, SLALOM EM CADEIRA DE RODAS E TRICICLO)

10 JULHO | SÁBADO

WELLNESS

17H00 - 18H00 PILATES
18H00 - 19H00 YOGA

ATIVIDADES PARA CRIANÇAS

17H00 - 19H00 PEDALAR NA RADIAL
BRINCAR COM TRADIÇÃO
EQUILÍBRIO E COORDENAÇÃO

PARTICIPAÇÃO LIVRE, SEM INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA, MAS LIMITADA À LOTAÇÃO DE ESPAÇO.
FAÇA-SE ACOMPANHAR DA SUA ÁGUA, BEM COMO DE UM COLCHÃO/TOALHA PARA A REALIZAÇÃO DAS ATIVIDADES.
TODAS AS ATIVIDADES SERÃO REALIZADAS DE ACORDO COM AS NORMAS DEFINIDAS PELA DGS, NO ATUAL CONTEXTO DE PANDEMIA POR COVID-19.