

# PARADO É QUE NÃO!

programa  
de promoção  
de atividade  
física

Aula gratuita  
para todas  
as idades

## ! abril '18

### **Zumba Fitness**

**8 de abril, 10h30**

Parque Urbano da Quinta da Flamenga,  
Vialonga

Dia mundial da atividade física

Apoio: Movimentos PMCO

### **Zumba Fitness**

**15 de abril, 10h30**

Jardim Municipal Constantino Palha  
Vila Franca de Xira

Apoio: Dance Life Academy

### **III Caminhada Solidária Mithós**

**22 de abril, 9h**

Vila Franca de Xira

Local de concentração: Bombeiros Voluntários  
de Vila Franca de Xira

10h00 – início da caminhada

10h30 – aula de Zumba Fitness

(Largo do Município – Vila Franca de Xira)

Inscrições até ao dia do evento, nos Bombeiros  
Voluntários de Vila Franca de Xira - 10 sóis c/Kit (saco,  
panamá, t-shirt, água) e almoço.

Informações através do Tel.: 963 877 706

Org.: Mithós

Apoio: Dance Life Academy

### **Zumba**

**29 de abril, 10h30**

Passeio Pedonal Ribeirinho (junto à SEA),  
Alhandra

Apoio: Sociedade Euterpe Alhandrense

## ! maio '18

### **Bodycombat**

**6 de maio, 10h30**

Jardim José Álvaro Vidal  
Alverca do Ribatejo

Apoio: Movimentos PMCO

### **Bodycombat**

**13 de maio, 10h30**

Parque Linear Ribeirinho do Estuário do Tejo  
(junto à Praia dos Pescadores), Forte da Casa

Apoio: Movimentos PMCO

### **Zumba Fitness**

**20 de maio, 10h30**

Parque Urbano do Cevadeiro,  
Vila Franca de Xira

Apoio: Dance Life Academy

### **12ª Caminhada "Amor do Peito"**

**27 de maio**

10h00 – início da caminhada

11h00 – sessão de exercício físico

(junto ao Pavilhão Multiusos – Vila Franca de  
Xira

Local da concentração:

Bombeiros Voluntários de Vila Franca de Xira.

Inscrições: a partir das 9h, no local da concentração,  
(6€/pessoa com oferta de t-shirt e panamá – donativo  
a favor de doentes com cancro na mama).

Org.: Liga dos Amigos do Hospital de Vila Franca de  
Xira

Apoio: Dance Life Academy

### **Zumba Fitness**

**27 de maio, 10h30**

Largo da Igreja, Granja  
Vialonga

Apoio: Sociedade Recreativa da Granja

## ! junho '18

### **Zumba Kids**

**3 de junho, 10h30**

Dia Mundial da Criança

Parque Urbano da Quinta Municipal da Piedade,  
Póvoa de Sta. Iria

Apoio: Movimentos PMCO

### **Zumba**

**10 de junho, 10h30**

Parque Urbano (junto ao Núcleo Museológico  
do Museu Municipal – "A Póvoa e o Rio"),  
Póvoa de Sta. Iria

Apoio: Sociedade Euterpe Alhandrense

### **Zumba Fitness**

**17 de junho**

Parque Urbano do Cevadeiro  
Vila Franca de Xira

Apoio: Dance Life Academy

### **Zumba**

**24 de junho**

Passeio Pedonal Ribeirinho (junto à SEA),  
Alhandra

Apoio: Sociedade Euterpe Alhandrense

## ! julho '18

### **Zumba Fitness**

**1 de julho, 10h30**

Jardim Municipal Constantino Palha,  
Vila Franca de Xira

Apoio: Dance Life Academy

### **Zumba Fitness**

**8 de julho, 10h30**

Urbanização da Malvarosa  
Alverca do Ribatejo

Apoio: Movimentos PMCO

### **Aquazumba**

**15 e 22 de julho, 10h30**

Piscina e Parque Desportivo da Cimpôr,  
Alhandra

Apoio: Sociedade Euterpe Alhandrense



Câmara Municipal  
de Vila Franca de Xira  
[www.cm-vfxira.pt](http://www.cm-vfxira.pt)



MOVIMENTOS  
**PMCO**  
Associação de Atividades Culturais e Lúdico-Desportivas

