



**25** SEGUNDA-FEIRA  
20H - 21H  
**FitCamp na Câmara**



JARDIM DA  
CÂMARA MUNICIPAL  
DA LOUSÃ

Participação livre e gratuita

**28** QUINTA-FEIRA  
10H - 10H45  
**Hidrogenástica  
para Todos**



PISCINA  
MUNICIPAL  
DA LOUSÃ

Participação livre e gratuita

**26** TERÇA-FEIRA  
20H30 - 21H30  
**Fitness na Praça**



PRAÇA  
SÁ  
CARNEIRO

Atividades de fitness

Participação livre e gratuita

**29** SEXTA-FEIRA  
19H40 - 20H25  
**AquaXfit**



PISCINA  
MUNICIPAL  
DA LOUSÃ

Atividades de fitness  
em ambiente aquático

Participação livre e gratuita

**24** DOMINGO  
10H - 13H  
**Encontro Gerações**



PARQUE  
URBANO  
DA LOUSÃ

Atividades desportivas e de lazer

Participação livre e gratuita

**27** QUARTA-FEIRA  
20H - 21H30  
**Caminhada Urbana**



PARQUE  
MUNICIPAL DE  
EXPOSIÇÕES

Participação livre e gratuita

APOIO: MONTANHA CLUBE



**30** SÁBADO  
15H30 - 18H30  
**Utilização Livre**



PISCINA  
MUNICIPAL  
DA LOUSÃ

Participação livre e gratuita