



# DESPORTO PARA TODOS

PROGRAMA MUNICIPAL 2ª EDIÇÃO

JUNHO  
JULHO  
AGOSTO  
SETEMBRO



**PARCEIROS . CONTACTOS**

- ABFM .**  
Associação Bodyboard Foz do Mondego **Atividade .** Surf . Bodyboard  
**Contacto .** 924 187 151
- AKDD .**  
Academia Kompassos Daya Dança **Atividade .** Dança  
**Contacto .** 968 598 004
- ARA .**  
Academia Roysel Alfonso **Atividade .** Dança  
**Contacto .** 910 563 855
- AF .**  
Arena Fitness **Atividade .** Pilates  
**Contacto .** 911 786 200
- ADC .**  
Associação Desperta Capacidade **Atividade .** Capoeira  
**Contacto .** 916 077 715
- ADM .**  
Associação Desportiva do Mondego - Quartas c/ Mapa **Atividade .** Orientação  
**Contacto .** 914 252 591 . www.admondego.pt
- ADNR .**  
Associação Desportiva Naval Remo **Atividade .** Canoagem . Remo . Localizada . Motricidade Infantil  
**Contacto .** 969 027 304
- AKFF .**  
Associação Karaté-Do da Figueira da Foz **Atividade .** Karaté  
**Contacto .** 962 721 141 . 919 600 102
- ATBV .**  
Associação Trilhos da Boa Viagem **Atividade .** BTT . Percursos  
**Contacto .** atrilhosboaviagem@gmail.com . www.facebook.com/TrilhosdaBoaViagem
- BACF .**  
Biocorpo Academia de Cultura Física **Atividade .** GAP  
**Contacto .** 966 032 521
- CKTC .**  
Clube Karaté Tradicional do Centro **Atividade .** Karaté  
**Contacto .** 933 334 387
- FKC .**  
Figueira Kayak Clube **Atividade .** Canoagem  
**Contacto .** 935 261 064
- FP .**  
Fitting Point **Atividade .** Fitness  
**Contacto .** 964 250 989
- GCF .**  
Ginásio Clube Figueirense **Atividade .** Boxe . Kickboxing  
**Contacto .** 969 576 941 **Atividade .** Remo . Stand-up Paddle **Contacto .** 918 741 535
- TAO .**  
TAO - Centro de Yoga e Bem Estar **Atividade .** Yoga  
**Contacto .** 914 238 010
- TCFF .**  
Tennis Club da Figueira da Foz **Atividade .** Padel  
**Contacto .** 919 905 098



## DEDIQUE-SE A ALGO QUE CUIDA DE SI.



# JUNHO

Desportos de Natureza						LOCAIS
<b>DIA . HORA</b>	02 . 19h00	06 . 08h00	09 . 19h00	11 . 21h15	16 . 19h00	
<b>MODALIDADE</b>	Orientação	BTT	Orientação	Percurso Pedestre Noturno	Orientação	
<b>PARCEIRO</b>	ADM	ATBV	ADM	ATBV	ADM	
<b>LOCAL</b>	PCD	PMC	PJA	SATBV	QGNR	
<b>DIA . HORA</b>	20 . 08h00	23 . 19h00	26 . 09h30	27 . 09h00	30 . 19h00	
<b>MODALIDADE</b>	BTT	Orientação	Percurso Pedestre Rota Salinas	BTT	Orientação	
<b>PARCEIRO</b>	ATBV	ADM	ATBV	ATBV	ADM	
<b>LOCAL</b>	PMC	CAE	NMS	PMC	CM	

Desportos de Combate						LOCAIS
<b>DIA . HORA</b>	03 . 11h00	03 . 19h30	04 . 19h30	05 . 11h00	10 . 11h00	11 . 19h30
<b>MODALIDADE</b>	Karaté	Capoeira	Karaté	Karaté	Karaté	Karaté
<b>PARCEIRO</b>	AKFF	ADC	CKTC	AKFF	AKFF	CKTC
<b>LOCAL</b>	EP	JFT	JFT	EP	EP	JFT
<b>DIA . HORA</b>	12 . 11h00	17 . 11h00	17 . 19h30	18 . 19h30	19 . 11h00	24 . 11h00
<b>MODALIDADE</b>	Karaté	Karaté	Capoeira	Karaté	Karaté	Karaté
<b>PARCEIRO</b>	AKFF	AKFF	ADC	CKTC	AKFF	AKFF
<b>LOCAL</b>	EP	EP	JFT	JFT	EP	EP
<b>DIA . HORA</b>	25 . 19h30	26 . 11h00				
<b>MODALIDADE</b>	Karaté	Karaté				
<b>PARCEIRO</b>	CKTC	AKFF				
<b>LOCAL</b>	JFT	EP				

Desportos Náuticos						LOCAIS
<b>DIA . HORA</b>	03 . 11h30	05 . 11h30	05 . 14h30	06 . 11h30	12 . 11h30	12 . 15h00
<b>MODALIDADE</b>	Canoagem	Remo	Surf & Bodyboard	Remo	Remo	Remo & SUP
<b>PARCEIRO</b>	ADNR	ADNR	ABFM	ADNR	ADNR	GCF
<b>LOCAL</b>	MR	MR	PCG	MR	MR	CNF
<b>DIA . HORA</b>	19 . 09h30	19 . 11h00	19 . 11h30	19 . 14h30	20 . 11h30	26 . 11h30
<b>MODALIDADE</b>	SUP	Canoagem	Remo	Surf & Bodyboard	Remo	Remo
<b>PARCEIRO</b>	GCF	ADNR	ADNR	ABFM	ADNR	ADNR
<b>LOCAL</b>	CNF	MR	MR	PCG	MR	MR
<b>DIA . HORA</b>	27 . 11h30					
<b>MODALIDADE</b>	Remo					
<b>PARCEIRO</b>	ADNR					
<b>LOCAL</b>	MR					

Desportos de Raquete			LOCAIS
<b>DIA . HORA</b>	05 . 09h30	18 . 19h00	
<b>MODALIDADE</b>	Padel	Padel	
<b>PARCEIRO</b>	TCFF	TCFF	
<b>LOCAL</b>	TCFF	TCFF	

Fitness, Dança e Bem-Estar						LOCAIS
<b>DIA . HORA</b>	02 . 19h00	03 . 18h45	03 . 18h45	05 . 18h00	06 . 10h00	09 . 19h00
<b>MODALIDADE</b>	Yoga	Localizada	Motricidade Inf.	GAP	Localizada	Yoga
<b>PARCEIRO</b>	TAO	ADNR	ADNR	BACF	ADNR	TAO
<b>LOCAL</b>	EP	PJA	PN	EP	PJA	EP
<b>DIA . HORA</b>	10 . 11h00	10 . 18h45	10 . 18h45	11 . 10h30	12 . 18h00	13 . 10h00
<b>MODALIDADE</b>	Dança	Localizada	Motricidade Inf.	Dança	Fitness	Localizada
<b>PARCEIRO</b>	ARA	ADNR	ADNR	AKDD	FP	ADNR
<b>LOCAL</b>	EÁ	PJA	PN	JFT	EP	PJA
<b>DIA . HORA</b>	14 . 18h45	16 . 19h00	17 . 18h45	17 . 18h45	19 . 10h30	19 . 11h00
<b>MODALIDADE</b>	Localizada	Yoga	Localizada	Motricidade Inf.	Dança	Dança
<b>PARCEIRO</b>	ADNR	TAO	ADNR	ADNR	AKDD	ARA
<b>LOCAL</b>	PJA	EP	PJA	PN	JFT	EÁ
<b>DIA . HORA</b>	19 . 18h00	20 . 10h00	21 . 18h45	23 . 19h00	24 . 18h45	24 . 18h45
<b>MODALIDADE</b>	Pilates	Localizada	Localizada	Yoga	Localizada	Motricidade Inf.
<b>PARCEIRO</b>	AF	ADNR	ADNR	TAO	ADNR	ADNR
<b>LOCAL</b>	EP	PJA	PJA	EP	PJA	PN
<b>DIA . HORA</b>	26 . 18h00		27 . 10h00	28 . 18h45	30 . 19h00	
<b>MODALIDADE</b>	Combat, Fitness, Bodyattack		Localizada	Localizada	Yoga	
<b>PARCEIRO</b>	CG		ADNR	ADNR	TAO	
<b>LOCAL</b>	EP		PJA	PJA	EP	

