

TER . 01

■ 09H30 . TORRE DO RELÓGIO
MARCHA & CORRIDA
CMFF

■ 18H00 . ESTRADO DA PRAIA
YOGA
Centro TAO

QUA . 02

■ 10H30 . PRAIA DO TUCANO
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 18H00 . PRAIA DA LEIROSA
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 18H00 . LOCAL A DESIGNAR
ORIENTAÇÃO PEDESTRE
Associação Desportiva do Mondego

■ 19H30 . PR DR JOÃO ATAÍDE
DANÇAS DE VERÃO
Talentilicious

QUI . 03

■ 09H30 . TORRE DO RELÓGIO
MARCHA & CORRIDA
CMFF

■ 10H30 . PRAIA DA COSTA DE LAVOS
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 18H00 . PRAIA DE BUARCOS
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

SEX . 04

■ 10H30 . PRAIA DA TORRE DO RELÓGIO
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 18H00 . PRAIA DA COVA
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 19H15
CENTRO ESCOLAR S JULIÃO TAVAREDE
KARATÉ
Karaté Tradicional

SÁB . 05

■ 10H30 . PRAIA DA TAMARGUEIRA
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 17H00 . ESTRADO DA PRAIA
SALSA AERÓBICA
Daya Dança

■ 18H00 . PRAIA DE QUIAIOS
ZUMBA NA PRAIA
Karaté Tradicional

DOM . 06

■ 10H30 . PRAIA DO FORTE
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 18H00 . PRAIA DO CABEDELLO
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

TER . 08

■ 09H30 . TORRE DO RELÓGIO
MARCHA & CORRIDA
CMFF

■ 10H00 . MARINA DE RECREIO
VELA ADAPTADA
CNAFF

■ 18H00 . ESTRADO DA PRAIA
YOGA
Centro TAO

QUA . 09

■ 10H30 . PRAIA DA LEIROSA
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 18H00 . PRAIA DO TUCANO
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 18H00 . LOCAL A DESIGNAR
ORIENTAÇÃO PEDESTRE
Associação Desportiva do Mondego

QUI . 10

■ 09H30 . TORRE DO RELÓGIO
MARCHA & CORRIDA
CMFF

■ 10H00 . MARINA DE RECREIO
VELA ADAPTADA
CNAFF

■ 10H30 . PRAIA DA COSTA DE LAVOS
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 18H00 . PRAIA DE BUARCOS
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

SEX . 11

■ 10H30 . PRAIA DA COVA
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 18H00 . PRAIA DA TORRE DO RELÓGIO
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 21H15 . SEDE ATBV
CAMINHADA
ATBV

SÁB . 12

■ 10H30 . PRAIA DA TAMARGUEIRA
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 14H30 . PRAIA DA COVA
SURF & BODYBOARD
ATBV

■ 18H00 . ESTRADO DA PRAIA
CHI KUNG
Centro TAO

■ 18H00 . PRAIA DE QUIAIOS
ZUMBA NA PRAIA
Karaté Tradicional

■ 19H00 . TENNIS CLUB
PADEL
TCFF

DOM . 13

■ 10H00 . TENNIS CLUB
PADEL
TCFF

■ 10H30 . PRAIA DO CABEDELLO
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 18H00 . PRAIA DO FORTE
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

TER . 15

■ 09H30 . TORRE DO RELÓGIO
MARCHA & CORRIDA
CMFF

■ 10H00 . MARINA DE RECREIO
VELA PARA TODOS
CNAFF

QUA . 16

■ 10H30 . PRAIA DO TUCANO
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 18H00 . PRAIA DA LEIROSA
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 18H00 . ESTRADO DA PRAIA
DANÇAS LATINAS
Alma Latina

■ 18H00 . LOCAL A DESIGNAR
ORIENTAÇÃO PEDESTRE
Associação Desportiva do Mondego

■ 19H30 . PR DR JOÃO ATAÍDE
DANÇAS DE VERÃO
Talentilicious

QUI . 17

■ 09H30 . TORRE DO RELÓGIO
MARCHA & CORRIDA
CMFF

■ 10H00 . MARINA DE RECREIO
VELA ADAPTADA
CNAFF

■ 10H30 . PRAIA DA COSTA DE LAVOS
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 18H00 . PRAIA DE BUARCOS
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

SEX . 18

■ 10H30 . PRAIA DA TORRE DO RELÓGIO
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 18H00 . PRAIA DA COVA
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 19H15
CENTRO ESCOLAR S JULIÃO TAVAREDE
KARATÉ
Karaté Tradicional

SÁB . 19

■ 10H30 . PRAIA DA TAMARGUEIRA
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 18H00 . PRAIA DE QUIAIOS
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

DOM . 20

■ 09H30 . SEDE ATBV
BTT
ATBV

■ 10H30 . PRAIA DO FORTE
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 18H00 . PRAIA DO CABEDELLO
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

TER . 22

■ 09H30 . TORRE DO RELÓGIO
MARCHA & CORRIDA
CMFF

■ 18H00 . ESTRADO DA PRAIA
YOGA
Centro TAO

JULHO
2025

QUA . 23

■ 10H30 . PRAIA DA LEIROSA
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 18H00 . PRAIA DO TUCANO
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 18H00 . LOCAL A DESIGNAR
ORIENTAÇÃO PEDESTRE
Associação Desportiva do Mondego

QUI . 24

■ 09H30 . TORRE DO RELÓGIO
MARCHA & CORRIDA
CMFF

■ 10H30 . PRAIA DA COSTA DE LAVOS
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 18H00 . PRAIA DE BUARCOS
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

SEX . 25

■ 10H30 . PRAIA DA COVA
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 18H00 . PRAIA DA TORRE DO RELÓGIO
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

SÁB . 26

■ 09H00 . MIRADOURO DA BANDEIRA
CAMINHADA
Figueira Kayak Clube

■ 09H00 . MIRADOURO DA BANDEIRA
INICIAÇÃO TRAIL RUNNING
Figueira Kayak Clube

■ 10H00 . ESTRADO DA PRAIA
DANÇAS LATINAS
Alma Latina

■ 10H30 . PRAIA DA TAMARGUEIRA
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 10H30 . POSTO NÁUTICO NAVAL REMO
CANOAGEM
Associação Desportiva Naval Remo

■ 14H30 . PRAIA DA COVA
SURF & BODYBOARD
ABFM

■ 17H00 . ESTRADO DA PRAIA
SALSA AERÓBICA
Dança Daya

■ 18H00 . PRAIA DE QUIAIOS
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

DOM . 27

■ 10H30 . PRAIA DO CABEDELLO
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 18H00 . PRAIA DO FORTE
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

TER . 29

■ 09H30 . TORRE DO RELÓGIO
MARCHA & CORRIDA
CMFF

■ 10H00 . MARINA DE RECREIO
VELA PARA TODOS
CNAFF

■ 10H30 . POSTO NÁUTICO NAVAL REMO
REMO
Associação Desportiva Naval Remo

■ 18H00 . ESTRADO DA PRAIA
YOGA
Centro TAO

QUA . 30

■ 10H30 . PRAIA DO TUCANO
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 18H00 . PRAIA DA LEIROSA
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 18H00 . LOCAL A DESIGNAR
ORIENTAÇÃO PEDESTRE
Associação Desportiva do Mondego

QUI . 31

■ 09H30 . TORRE DO RELÓGIO
MARCHA & CORRIDA
CMFF

■ 10H00 . MARINA DE RECREIO
VELA PARA TODOS
CNAFF

■ 10H30 . PRAIA DA COSTA DE LAVOS
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 18H00 . PRAIA DE BUARCOS
ZUMBA NA PRAIA
CMFF



DESPORTOS
DE NATUREZA

DESPORTOS
DE RAQUETE

FITNESS
DANÇA
BEM-ESTAR

DESPORTOS
NÁUTICOS

O SEU APOIO TORNA ESTE EVENTO POSSÍVEL