

SEX . 01

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

■ 18H00 . PRAIA DA COVA
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

SÁB . 02

■ 10H30 . PRAIA DA TAMARGUEIRA
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 18H00 . PRAIA DE QUIAIOS
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

DOM . 03

■ 10H30 . PRAIA DO FORTE
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 18H00 . PRAIA DO CABEDELLO
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

TER . 05

■ 18H00 . ESTRADO DA PRAIA
YOGA
Centro TAO

QUA . 06

■ 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

■ 19H00 . TENNIS CLUBE
PADEL
TCFF

QUI . 07

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

■ 18H00 . PRAIA DE BUARCOS
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

SEX . 08

■ 10H30 . PRAIA DA COVA
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

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

SÁB . 09

■ 09H30 . SEDE ATBV
CAMINHADA
ATBV

■ 10H00 . TENNIS CLUBE
PADEL
TCFF

■ 10H30 . PRAIA DA TAMARGUEIRA
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 14H30 . PRAIA DA COVA
SURF & BODYBOARD
ABFM

■ 18H00 . PRAIA DE QUIAIOS
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

DOM . 10

■ 10H30 . PRAIA DO CABEDELLO
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 18H00 . PRAIA DO FORTE
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

SEG . 11

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

TER . 12

■ 10H00 . MARINA DE RECREIO
VELA FAMILIAR
CNAFF

QUA . 13

■ 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

QUI . 14

■ 10H00 . MARINA DE RECREIO
VELA FAMILIAR
CNAFF

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

■ 18H00 . PRAIA DE BUARCOS
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

SEX . 15

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

■ 18H00 . PRAIA DA COVA
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

SÁB . 16

■ 10H30 . PRAIA DA TAMARGUEIRA
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 17H00 . ESTRADO DA PRAIA
SALSA AERÓBICA
Daya Dança

■ 18H00 . PRAIA DE QUIAIOS
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

DOM . 17

■ 10H30 . PRAIA DO FORTE
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 18H00 . PRAIA DO CEBEDELLO
ZUMBA NA PRAIA
CNAFF

TER . 19

■ 09H30 . TORRE DO RELÓGIO
MARCHA & CORRIDA
CMFF

■ 10H00 . MARINA DE RECREIO
VELA FAMILIAR
CNAFF

■ 18H00 . ESTRADO DA PRAIA
YOGA
Centro TAO

QUA . 20

■ 10H30 . PRAIA DA LEIROSA
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 18H00 . PRAIA DO TUCANO
ZUMBA NA PRAIA
CNAFF

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

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

QUI . 21

■ 09H30 . TORRE DO RELÓGIO
MARCHA & CORRIDA
CMFF

■ 10H00 . MARINA DE RECREIO
VELA FAMILIAR
CNAFF

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

■ 18H00 . PRAIA DE BUARCOS
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

SEX . 22

■ 10H30 . PRAIA DA COVA
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

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

SÁB . 23

■ 09H30 . PRAIA DA TAMARGUEIRA
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 14H30 . PRAIA DA COVA
SURF & BODYBOARD
ABFM

■ 17H00 . ESTRADO DA PRAIA
SALSA AERÓBICA
Daya Dança

■ 18H00 . PRAIA DE QUIAIOS
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

DOM . 24

■ 09H30 . SEDE ATBV
BTT
ATBV

■ 10H30 . PRAIA DO CABEDELLO
ZUMBA NA PRAIA
Centro TAO

■ 18H00 . PRAIA DO FORTE
ZUMBA NA PRAIA
Centro TAO

TER . 26

■ 09H30 . TORRE DO RELÓGIO
MARCHA & CORRIDA
CMFF

■ 10H00 . MARINA DE RECREIO
VELA PARA TODOS
CNAFF

■ 18H00 . ESTRADO DA PRAIA
CHI KUNG
Centro TAO

QUA . 27

■ 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 . 28

■ 09H30 . TORRE DO RELÓGIO
MARCHA & CORRIDA
CMFF

■ 10H00 . MARINA DE RECREIO
VELA ADAPTADA
CNAFF

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

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

■ 18H00 . PRAIA DE BUARCOS
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

SEX . 29

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

■ 18H00 . PRAIA DA COVA
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

SÁB . 30

■ 09H00 . MIRADOURO DA BANDEIRA
CAMINHADA
Figueira Kayak Clube

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

■ 10H30 . PRAIA DA TAMARGUEIRA
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 17H00 . ESTRADO DA PRAIA
SALSA AERÓBICA
Daya Dança

■ 18H00 . PRAIA DE QUIAIOS
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 18H00 . ESTRADO DA PRAIA
DANÇAS LATINAS
Alma Latina

DOM . 31

■ 10H30 . PRAIA DO FORTE
ZUMBA NA PRAIA
CMFF

■ 18H00 . PRAIA DO CABEDELLO
ZUMBA NA PRAIA
CMFF



DESPORTOS
DE NATUREZA

DESPORTOS
DE RAQUETE

FITNESS
DANÇA
BEM-ESTAR

DESPORTOS
NÁUTICOS

O SEU APOIO TORNA ESTE EVENTO POSSÍVEL