

OUTUBRO

2014

26 Dom

10h ~12h

AULA DE CROSS FIT

Jardim Oudinot

Org.: CMI e parceiro do Programa

NOVEMBRO

2014

5 Qua

19h

CAMINHADA E CORRIDA

Piscina Municipal de Ílhavo

Org.: CMI

12 Qua

19h

CAMINHADA E CORRIDA

Jardim Oudinot (junto ao Navio Sto André) – Gafanha da Nazaré

Org.: CMI

19 Qua

19h

CORRIDA

Piscina Municipal de Ílhavo

Org.: CMI

20h15
AULA DE HIDROGINÁSTICA E NADO LIVRE

Piscina Municipal de Ílhavo

Org.: CMI

26 Qua

19h

CAMINHADA E CORRIDA

Jardim Oudinot (junto ao Navio Sto André) – Gafanha da Nazaré

Org.: CMI



29 Sáb

15h30 ~17h30

FITNESS AQUÁTICO

Piscina Municipal de Ílhavo

Org.: CMI

Nota: Inscrição nas Piscinas Municipais do Município até dia 28 novembro

DEZEMBRO

2014

3 Qua

19h

CAMINHADA E CORRIDA

Piscina Municipal de Ílhavo

Org.: CMI

10 Qua

19h

CORRIDA

Piscina Municipal de Ílhavo

Org.: CMI

20h15
AULA DE HIDROGINÁSTICA E NADO LIVRE

Piscina Municipal de Ílhavo

Org.: CMI

17 Qua

19h

CAMINHADA E CORRIDA

Jardim Oudinot (junto ao Navio Sto André) – Gafanha da Nazaré

Org.: CMI

JANEIRO

2015

7 Qua

19h

CAMINHADA E CORRIDA

Jardim Oudinot (junto ao Navio Sto André) – Gafanha da Nazaré

Org.: CMI

14 Qua

19h

CAMINHADA E CORRIDA

Piscina Municipal de Ílhavo

Org.: CMI

21 Qua

19h

CORRIDA

Jardim Oudinot (junto ao Navio Sto André) – Gafanha da Nazaré

Org.: CMI

19h30
AULA DE HIDROGINÁSTICA E NADO LIVRE

Piscina Municipal da Gafanha da Nazaré

Org.: CMI

25 Dom

10h ~ 12h

AULA DE FITNESS

Pavilhão Gimnodesportivo da Gafanha da Encarnação

Org.: CMI e parceiro do Programa

28 Qua

19h

CAMINHADA E CORRIDA

Piscina Municipal de Ílhavo

Org.: CMI

FEVEREIRO

2015

4 Qua

19h

CAMINHADA E CORRIDA

Jardim Oudinot (junto ao Navio Sto André) – Gafanha da Nazaré

Org.: CMI

11 Qua

19h

CAMINHADA E CORRIDA

Piscina Municipal de Ílhavo

Org.: CMI

25 Qua

19h

CAMINHADA E CORRIDA

Jardim Oudinot (junto ao Navio Sto André) – Gafanha da Nazaré

Org.: CMI

28 Sáb

15h30 ~ 18h30

AULA DE FITNESS AQUÁTICO

Piscina Municipal de Ílhavo

Org.: CMI

Sujeito a inscrição nas Piscinas Municipais

OUT > JUN

2014

2015



DESPORTO
PARA
TODOS



Nº

Câmara Municipal de **ilhavo**



MARÇO

2015

4 Qua

19h

CAMINHADA E CORRIDA

Largo da Bruxa – Gafanha da Encarnação

Org.: CMI

11 Qua

19h

CAMINHADA E CORRIDA

Piscina Municipal de Ílhavo

Org.: CMI

18 Qua

19h

CAMINHADA E CORRIDA

Jardim Oudinot (junto ao Navio Sto André) – Gafanha da Nazaré

Org.: CMI

25 Qua

19h

CAMINHADA E CORRIDA

Piscina Municipal de Ílhavo

Org.: CMI

29 Dom

10h ~ 12h

AULA DE BOOT CAMP

Jardim Oudinot (junto ao Navio Sto André)

Gafanha da Nazaré

Org.: CMI e parceiro do Programa

ABRIL

2015

1 Qua

19h

CAMINHADA E CORRIDA

Jardim Oudinot (junto ao Navio Sto André) – Gafanha da Nazaré

Org.: CMI

8 Qua

19h

CAMINHADA E CORRIDA

Piscina Municipal de Ílhavo

Org.: CMI

15 Qua

19h

CAMINHADA E CORRIDA

Jardim Oudinot (junto ao Navio Sto André) – Gafanha da Nazaré

Org.: CMI

22 Qua

19h

CAMINHADA E CORRIDA

Piscina Municipal de Ílhavo

Org.: CMI

26 Dom

10h ~ 12h

FITNESS SOLIDÁRIO

Jardim Henriqueta Maia

Org.: CMI e parceiro do Programa

29 Qua

19h

CAMINHADA E CORRIDA

Jardim Oudinot (junto ao Navio Sto André) – Gafanha da Nazaré

Org.: CMI

MAIO

2015

6 Qua

19h

CAMINHADA E CORRIDA

Largo da bruxa – Gafanha da Encarnação

Org.: CMI

13 Qua

19h

CAMINHADA E CORRIDA

Piscina Municipal de Ílhavo

Org.: CMI

16 Sáb

17h

AULA DE FITNESS

Centro Cultural da Gafanha da Nazaré

Org.: CMI

20 Qua

19h

CAMINHADA E CORRIDA

Jardim Oudinot (junto ao Navio Sto André) – Gafanha da Nazaré

Org.: CMI

27 Qua

19h

CAMINHADA E CORRIDA

Largo da Bruxa - Gafanha da Encarnação

Org.: CMI

30 Sáb

20h - concentração / 20h30 - partida

CAMINHADA ROTA DO BACALHAU

Jardim Henriqueta Maia

Org.: CMI e parceiro do Programa

JUNHO

2015

3 Qua

19h

CAMINHADA E CORRIDA

Jardim Oudinot (junto ao Navio Sto André) – Gafanha da Nazaré

Org.: CMI

17 Qua

19h

CAMINHADA E CORRIDA

Piscina Municipal de Ílhavo

Org.: CMI

21 Dom

10h-12h

Encerramento do Programa

FITNESS COLOUR

Relvado da Costa Nova

Org.: CMI e parceiro do Programa



A participação neste programa é simples e não está sujeita a inscrição. É um programa gratuito e basta estar presente nos locais e horas indicadas, sendo a agenda carimbada sempre que realizar uma atividade.

MAIS INFORMAÇÕES EM:

www.cm-ilhavo.pt
desporto@cm-ilhavo.pt



PARCEIROS

