

CONTACTOS

ATC - Associação Teatro Construção

Morada: Rua Dr. Agostinho Fernandes N.º113

4770-260 Vila de Joane

Telefone: 252 993 906 ou 252 922 175

E-mail: desporto@atc.pt

Associação Portuguesa Alex Ryu Jitsu

Morada: Pavilhão da E.B. 2, 3 Júlio Brandão

Rua Padre António José Carvalho Guimarães

4760-158 Vila Nova de Famalicão

Telefone: 919 992 343 ou 917 300 626

E-mail: info@alexryujitsu.org

Academia de Fitness dos Bombeiros Voluntários de Famalicão

Morada: Avenida Rebelo Mesquita, n.º 136

4764-901 Vila Nova de Famalicão

Telefone: 252 301 112

E-mail: direcao@bvfamalicao.org

Bombeiros Voluntários Fimalicenses

Morada: Avenida Carlos Bacelar

4764-901 Vila Nova de Famalicão

Telefone: 252 330 201

E-mail: secretaria@bvfamalicenses.org

C.C.D.R. - Clube Cultura e Desporto de Ribeirão

Morada: Piscinas Municipais de Ribeirão

Rua das Piscinas

4760-711 Ribeirão

Telefone: 252 493 015 ou 252 411 509

E-mail: geral@ccdr.pt

CrossFit Famalicão

Morada: Rua José Carvalho

4760-353 Calendário

Telefone: 914 458 107

E-mail: geral@crossfitfamalicao.pt

Eugénios Health Club

Morada: Rua Padre Aviz de Brito, n.º 189 - Calendário

4760-234 V. N. Famalicão

Telefone: 252 312 585

E-mail: eugenioshc@gmail.com

G.D.N.V.N.F. - Grupo Desportivo de Natación de V. N. Famalicão

Morada: Complexo Desportivo Municipal

Avenida de França - Calendário

4760-282 Vila Nova de Famalicão

Telefone: 252 316 587

E-mail: gdnf.secretaria@gmail.com

Academia Gindança

Morada: Rua de Queimados, n.º 120 - Antas

4760-056 Vila Nova de Famalicão

Telefone: 252 080 906 ou 918 632 099

E-mail: gindanca@netcabo.pt

Groove Spot

Morada: Pavilhão do Agrupamento de Escolas D. Sancho I

Barão da Trovisqueira

4760-126 Portugal

Telefone: 915 096 980

E-mail: groove.spot@hotmail.com

Status-Health & Fitness Club

Morada: Rua S. João de Deus, 1.º Andar

4760-162 Vila Nova de Famalicão

Telefone: 252 374 845

E-mail: status.fitness@gmail.com

Viva Light Health Club

Morada: Avenida Laborins n.º 295, Pavilhão 1 e 2 - Joane

4770-219 V. N. Famalicão

Telefone: 252 992 190 ou 965 418 530

E-mail: viva.light.healthclub@gmail.com

Nine Club

Morada: Rua Barroco - Nine

4775-454 V. N. Famalicão

Telefone: 252 967 777

E-mail: info@nineclub.pt

DreamGym

Morada: Avenida de Tibães, n.º 925 - S. Cosme do Vale

4770-582 V. N. Famalicão

Telefone: 252 916 042 ou 932 740 863

E-mail: dreamgymmail@gmail.com

Associação Desportiva e Cultural de São Mateus

Morada: Ginásio das Piscinas Municipais de Oliveira de S. Mateus

Rua S. José, 429

4765-718 Oliveira S. Mateus

Telefone: 918 473 873

E-mail: ginasio@adcsmateus.pt

Piscinas Municipais Joane

Morada: Rua de Leognan, 140

4770-243 Joane

Tel.: 252 996 936

E-mail: piscinasdejoane@vilanovadefamalicao.org;

desporto@vilanovadefamalicao.org;

Piscinas Municipais Oliveira S. Mateus

Morada: Rua S. José, 429

4760-711 Oliveira S. Mateus

Telefone: 252 933 697

E-mail: piscinasdesaomateus@vilanovadefamalicao.org;

desporto@vilanovadefamalicao.org;

Piscinas Municipais de Ribeirão

Rua das Piscinas

4760-711 Ribeirão

Telefone: 252 411 509

E-mail: piscinasderibeirao@vilanovadefamalicao.org;

desporto@vilanovadefamalicao.org

FitnessUp Famalicão

Rua do Talvai - Centro Comercial E-Leclerc

4764-503 Vila Nova de Famalicão

Telefone: 912 198 355

www.facebook.com/fitnessup

LOCAIS, HORÁRIOS E OUTRAS INFORMAÇÕES EM:

WWW.VILANOVADEFAMALICAO.ORG



MOVE♥TE!

MOVE♥TE!

DESPORTO LIVRE E GRATUITO
PARA TODAS AS IDADES

5 A 10 DE JANEIRO

VILA NOVA DE FAMALICÃO
2015

O DESPORTO MOVE-TE!
MOVE-TE PELO DESPORTO!



desporto
para todos

PROGRAMA DE ATIVIDADES

Lotação limitada. É possível pré-reserva que deverá ser efetuada no ginásio escolhido. Para mais informações consulte o verso deste folheto.

GINÁSIOS	DIA 5 2ª FEIRA	DIA 6 3ª FEIRA	DIA 7 4ª FEIRA	DIA 8 5ª FEIRA	DIA 9 6ª FEIRA	DIA 10 SÁBADO
	CrossFit - 19h00		CrossFit - 11h00		CrossFit - 18h00	
		Jump - 20h10	Indoor Cycling - 18h00	Free Run - 20h10	Pilates - 20h30	Factor F - 17h00
	Zumba - 19h00	Fitness Localizada - 19h15	Aikido - 20h00	Localizada - 19h15	Afro Latinas - 21h00	Fitness Postura e Flex. - 10h15
	TRX - 16h30	Step - 20h30	Cycling - 11h00	Step - 20h30	Zumba - 20h30	Funcional - 12h45
	Cardio Fitness e Musculação - 12h00		Zumba - 19h00			Cardio Fitness e Musculação - 10h00
	Pilates - 19h30		Pilates - 19h30	Step - 18h30		
	Ballet - 19h30	Hip-Hop - 19h40		House - 19h40	Jazz - 20h40	Zumba - 11h30
	Pilates - 11h00	Indoor Cycling - 17h30	Local - 10h00	Yoga - 20h30	Zumba - 10h30	
	Up Pilates - 20h40	Up Step - 11h00	Body Pump - 12h45	Body Attack - 20h30	Body Balance - 9h00	
		Alex Ryu Jitsu - 20h00		Alex Ryu Jitsu - 20h00		
	Yoga - 21h15	Cross Move - 20h25	Local - 19h35	Burn Fit - 19h30	Core - 20h25	Zumba - 10h00
	Hidroginástica - 21h00 Piscinas Municipais de Joane	Aquazumba - 18h00 Piscinas Municipais de Ribeirão	Hidroginástica - 21h00 Piscinas Municipais Ol. S. Mateus	Hidroginástica - 21h00 Piscinas Municipais de Joane	Hidroginástica - 20h50 Piscinas Municipais de Ribeirão	Hidroginástica - 20h40 Piscinas Municipais Ol. S. Mateus
				Hidroginástica - 16h30		Hidroginástica - 18h45
	Hidroginástica - 09h20	Hidroginástica - 16h20		Hidroginástica - 9h20	Hidroginástica - 16h20	
	Zumba - 21h00	Cross Training - 21h00	Jump - 21h00	Pilates - 20h00	Zumba - 21h00	
	Zumba - 19h00	Step - 19h00	Zumba - 19h00	Local - 19h00	Cycling - 19h00	
	Indor Cycling - 19h30	Zumba - 19h30		Jump - 19h30		Step - 11h00
			Zumba - 21h00		Zumba - 21h00	
KIDS	MTV Dance Kids - 17h45 Status	Alex Ryu Jitsu - 19h00 Pavilhão EB 2, 3 Júlio Brandão	Hip-Hop Kids - 18h30 Groove Spot	Dança de Salão Jr. - 18h00 Academia Gindança	MTV Dance Kids - 17h45 Status	Kids Class - 10h45 Academia Gindança

Até aos 10 anos