

**8 - 13
SET**



**mare
funtastic**

QUARTEIRA 2025

**MÚSICA
CULTURA
DESPORTO
ANIMAÇÃO**

**Eventos com entrada livre.
Todos os dias, de julho a setembro.**

Por motivos alheios à organização, o programa poderá sofrer alterações.


Quarteira
FREGUESIA

loulé

8 - 13
SET

Segunda-feira

dia 8 **Aula de Ginástica Sénior**
Largo Centro Autárquico – 09h15

dia 8 **Aula Zumba Sunset**
Largo da Gaivota – 19h30

dia 8 **Baile com Luís José**
Largo Centro Autárquico – 21h00

Terça-feira

dia 9 **Aula de Yoga**
Largo da Gaivota – 08h30

dia 9 **Aula de Capoeira Kids**
Praça do Mar – 18h00

dia 9 **Aula de Capoeira Seniores**
Praça do Mar – 18h45

dia 9 **Aula de Pilates**
Praça do Mar – 19h30

Quarta-feira

dia 10 **Aula de Circuito Geriátrico**
Centro Azul – 08h30

dia 10 **Aula de Circuito Metabólico**
Passeio das Dunas – 18h45

dia 10 **Aula de Stretch e Flow**
Passeio das Dunas – 19h30

Quinta-feira

dia 11 **Aula de Ginástica Sénior**
Largo Centro Autárquico – 09h15

dia 11 **Aula de Treino Funcional**
Passeio das Dunas – 18h45

dia 11 **Aula Zumba Sunset**
Praça do Mar – 19h30

Sexta-feira

dia 12 **Aula de Yoga**
Largo da Gaivota – 08h30

dia 12 **Aula de Pilates e Yoga Flow**
Largo Centro Autárquico – 09h15

dia 12 **Aula de Capoeira Kids**
Praça do Mar – 18h00

dia 12 **Aula de Capoeira Seniores**
Praça do Mar – 18h45

dia 12 **Aula de Circuito Geriátrico**
Centro Azul – 19h30

dia 12 **Baile com Luís Godinho**
Largo Centro Autárquico – 21h00

Sábado

dia 13 **Aula de Yoga**
Praça do Mar – 08h30

dia 13 **Aula de Ginástica Sénior**
Praça do Mar – 09h30

dia 13 **Aula de Stretch e Flow**
Praça do Mar – 10h30

dia 13 **Aula de Capoeira**
Praça do Mar – 17h00

dia 13 **Aula de Pilates**
Praça do Mar – 18h00

dia 13 **Aula de Zumba**
Praça do Mar – 19h00