

## Outras Atividades

### Loulé:

27 de junho | Ação de Sensibilização para a Ação Climática  
Parque Municipal (zona do mini golf) | 11h15

### Quarteira:

14 de junho | Zumba Party Sunset | Calçada Nascente (junto ao "Gaivota")  
19h30 às 21h00

21 de junho | Sensibilização para a Ação Climática | Largo do Centro  
Autárquico | 10h00

5 de julho | Kangoo Jump Sunset | Praça do Mar | 19h00 às 20h00

26 de julho | Pilates Sunset | Praça do Mar | 19h30 às 20h30

16 de agosto | Pilates Sunset | Praça do Mar | 19h30 às 20h30

30 de agosto | Kangoo Jump Sunset | Praça do Mar | 19h00 às 20h00

**13 de setembro | Evento Final | Praça do Mar | 8h30 às 11h00 e das 17h30 às 20h00**

### Almancil:

26 de junho | Sensibilização para a Ação Climática  
Jardim das Comunidades | 10h00

## ONE HEALTH 4 CITIES

Cities in action for Human,  
Animal and Environmental health

<https://urbact.eu/networks/one-health-4-cities>

O programa "Verão Ativo'25" insere-se no âmbito do projeto europeu One Health 4 Cities, promovido pela URBACT. Este projeto reúne nove cidades europeias, entre as quais Loulé, que participa ao lado de Lyon e Estrasburgo (França), Suceava (Romênia), Kuopio e Lahti (Finlândia), Benissa (Espanha), Elefsina (Grécia) e Munique (Alemanha).

A participação de Loulé nesta rede europeia reflete o compromisso do município com a promoção de um estilo de vida saudável e do envelhecimento ativo, com especial enfoque na prática informal de atividade física. Uma cidade mais saudável, dinâmica e inclusiva é o objetivo que orienta esta ação conjunta.



# Verão Ativo 2025

Atividades



De 14 de junho a 13 de setembro

Em 2025, celebramos 10 anos de "Verão Ativo" — uma década a inspirar Loulé, Almancil, Quarteira e a viver o verão com mais saúde, alegria e movimento. De 14 de junho a 13 de setembro, são mais de 300 atividades gratuitas para todas as idades, com destaque para o envelhecimento ativo, bem-estar, alimentação saudável e ação climática. O Verão Ativo'25 é grátis, é para todos e é o convite perfeito para celebrar a vida em comunidade. Apareçam e juntem-se a nós!

Todas as atividades são grátis

ALMANCIL - LOULÉ - QUARTEIRA

Lembramos que o programa do Verão Ativo pode sofrer alterações, siga a página do evento para atualizações.  
Almancil - Alte - Ameixial - Benafim - Boliqueime - Quartelra - Querença - Salir - S. Clemente - S. Sebastião - Tór

## Amigo/a/s do Desporto!

De 14 de junho a 13 de setembro

Em 2025, celebramos 10 anos de sucesso do programa "Verão Ativo", uma iniciativa da Câmara Municipal de Loulé que desafia toda a população do concelho — e os muitos visitantes que escolhem este território para passar férias — a viver um verão repleto de energia, saúde e bem-estar. Na edição de 2024, o programa contou com 256 aulas e/ou atividades, envolvendo 2124 participantes em diversas propostas dirigidas a todas as idades. O entusiasmo crescente e o impacto positivo na comunidade confirmam o papel do "Verão Ativo" como uma referência na promoção de estilos de vida saudáveis.

Este ano, de 16 de junho a 15 de setembro, o "Verão Ativo'25" decorre em Loulé, Almancil e Quarteira, com um programa ainda mais alargado e diversificado, que inclui 300 aulas e/ou atividades gratuitas. Para assinalar esta edição comemorativa, o programa terá um enfoque especial no envelhecimento ativo, no âmbito do projeto europeu "One Health 4 Cities", com atividades pensadas para promover a saúde física, mental e social da população sénior — sempre num ambiente de inclusão, segurança e boa disposição.

Além da componente desportiva, o "Verão Ativo'25" contará com ações de sensibilização para a ação climática e workshops de alimentação saudável, reforçando uma abordagem integrada ao bem-estar, à sustentabilidade e à qualidade de vida.

Num ano tão simbólico, o convite é claro: participe no "Verão Ativo" e celebre connosco 10 anos de movimento, saúde e comunidade!

[www.louledesporto.com](http://www.louledesporto.com)

## Almancil

Continuação

**MOBILIDADE SÉNIOR** | Profª Alicia Esparteiro  
Jardim das Comunidades  
Das 9h15 às 10h00 | Todas as 3ª e 6ª feiras

**DANÇA SÉNIOR** | Profª Alicia Esparteiro  
Jardim das Comunidades  
Das 18h00 às 18h45 | Todas as 2ª feiras  
Das 9h15 às 10h00 | Todas as 4ª feiras

**CIRCUITO GERIÁTRICO** | Profª Marlene Brito  
Jardim das Comunidades  
Das 10h00 às 10h45 | Todas as 3ª feiras

**GINÁSTICA LOCALIZADA** | Profª Marlene Brito  
Jardim das Comunidades  
Das 18h00 às 18h45 | Todas as 3ª e 6ª feiras

**CAPOEIRA SENIORES** | Profª Sara Correia  
Jardim das Comunidades  
Das 18h00 às 18h45 | Todas as 4ª feiras

**PILATES** | Profª Sara Correia  
Jardim das Comunidades  
Das 18h45 às 19h30 | Todas as 4ª feiras

**MOBILIDADE E ALONGAMENTOS** | Profª Sara Correia  
Jardim das Comunidades  
Das 19h30 às 20h15 | Todas as 4ª feiras



## Atividades

O "Verão Ativo'25" é gratuito, aberto a todas as pessoas e pensado para todas as idades — basta aparecer no local, à hora marcada, e juntar-se à aula/atividade! Sem necessidade de inscrição\* ou qualquer equipamento especial, esta iniciativa da Câmara Municipal de Loulé convida todos a aproveitar o melhor do verão com energia, saúde e bem-estar. É só chegar e participar! Seja morador ou visitante, jovem ou sénior, todos são bem-vindos neste movimento de celebração da vida ativa, em segurança, com alegria e espírito de comunidade.

\*Exceto as aulas que decorrem nas Piscinas Municipais de Quarteira.

## Loulé

**CIRCUITO GERIÁTRICO** | Profª Marlene Brito  
Parque Municipal (na zona do mini golf)  
Das 8h45 às 9h30 | Todas as 2ª feiras

**CIRCUITO METABÓLICO** | Profª Marisa Guerreiro  
Parque Municipal (na zona do mini golf)  
Das 18h45 às 19h30 | Todas as 2ª e 5ª feiras

**MARCHA e CORRIDA** | Cool Runners Loulé  
Largo do Tribunal  
Partida às 20h00 (Concentração às 19h45) | Todas as 2ª feiras e 5ª feiras

**GINÁSTICA SENIOR** | Profª Marisa Guerreiro  
Parque Municipal (na zona do mini golf)  
Das 9h30 às 10h15 | Todas as 3ª e 6ª feiras

[www.louledesporto.com](http://www.louledesporto.com)

**YOGA** | Profª Caty Palidroba  
Parque Municipal (na zona do mini golf)  
Das 10h15 às 11h00 | Todas as 3ª e 6ª feiras

**STRECH e FLOW** | Profª Marisa Guerreiro  
Parque Municipal (na zona do mini golf)  
Das 18h45 às 19h30 | Todas as 3ª feiras

## Quarteira

**GINÁSTICA SÉNIOR** | Profª Marisa Guerreiro  
Largo do Centro Autárquico  
Das 09h15 às 10h00 | Todas as 2ª e 5ª feiras

x Cancelado x

**HIDROJUMP**  
Piscinas Municipais de Quarteira  
Das 13h15 às 14h00 | Todas as 2ª e 5ª feiras em junho e julho\*

**HIDRODEEP**  
Piscinas Municipais de Quarteira  
Das 18h30 às 19h15 | Todas as 2ª e 5ª feiras em junho e julho\*  
Das 19h15 às 20h00 | Todas as 2ª e 5ª feiras em junho e julho\*

**TREINO FUNCIONAL** | Prof. Ruben Useche  
Passeio das Dunas  
Das 18h45 às 19h30 | Todas as 5ª feiras

**ZUMBA SUNSET** | Profª Bela Pereira  
Largo do "Gaivota" (Calçadão Nascente)  
Das 19h30 às 20h15 | Todas as 2ª feiras  
Praça do Mar  
Das 19h30 às 20h15 | Todas as 5ª feiras

[www.louledesporto.com](http://www.louledesporto.com)

## Quarteira

Continuação

**YOGA** | Profª Caty Palibroda  
Largo do "Gaivota" (Calçadão Nascente)  
Das 08h30 às 09h15 | Todas as 3ª e 6ª feiras

**CAPOEIRA KIDS** | Profª Sara Correia  
Praça do Mar  
Das 18h00 às 18h45 | Todas as 3ª e 6ª feiras

**CAPOEIRA SENIORES** | Profª Sara Correia  
Praça do Mar  
Das 18h45 às 19h30 | Todas as 3ª e 6ª feiras

**PILATES** | Profª Sara Correia  
Praça do Mar  
Das 19h30 às 20h15 | Todas as 3ª feiras

**CIRCUITO GERIÁTRICO** | Profª Marlene Brito  
Centro Azul  
Das 8h30 às 9h15 | Todas as 4ª feiras  
Das 19h30 às 20h15 | Todas as 6ª feiras

**CIRCUITO METABÓLICO** | Profª Marisa Guerreiro  
Passeio das Dunas  
Das 18h45 às 19h30 | Todas as 4ª feiras

**STRECH e FLOW** | Profª Marisa Guerreiro  
Passeio das Dunas  
Das 19h30 às 20h15 | Todas as 4ª feiras

**PILATES E YOGA FLOW** | Profª Helena Silva  
Largo do Centro Autárquico  
Das 9h15 às 10h00 | Todas as 6ª feiras

[www.louledesporto.com](http://www.louledesporto.com)

## Quarteira

Continuação

**ZUMBA SUNRISE** | Profª Sónia Melo  
Praça do Mar  
Das 09h15 às 10h00 | Todos os sábados

### WORKSHOP: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Chefe Erika de Sousa  
Edifício Sociocultural (Praça do Mar)  
10h30 às 11h15 | 14 e 28 junho; 12 e 26 julho; 2 e 16 agosto; 6 setembro\*\*

Nota: Devido às obras de requalificação em curso na Praça do Mar, as atividades do programa Verão Ativo'25 serão temporariamente deslocadas para o Largo do Centro Autárquico, onde decorrerão até ao final do mês de junho. A partir de julho, as atividades regressarão ao seu local habitual, na Praça do Mar.

x Cancelado x

\* A participação nas atividades hidrojump, hidrodeep são exclusivas a maiores de 16 anos e carecem, obrigatoriamente, de inscrição prévia através do telefone nº 289 400 847, ou, presencial na receção das Piscinas Municipais de Quarteira.

\*\* Temas do WORKSHOP: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:

14 de junho – Regras para construir um prato saudável  
28 de junho – Cria o teu prato consciente: leitura de rótulos  
12 de julho – Planear compras para marmitas semanais  
26 de julho – Receitas doces com substitutos do açúcar branco  
2 de agosto – Prova cega: construção de recita  
16 de agosto – Alimentação saudável  
6 de setembro – Menos sal, mais saúde

## Almancil

**GINÁSTICA SÉNIOR** | Profª Alicia Esparteiro  
Jardim das Comunidades  
Das 9h15 às 10h00 | Todas as 2ª e 5ª feiras

**DANÇA SÉNIOR** | Profª Alicia Esparteiro  
Jardim das Comunidades  
Das 18h00 às 18h45 | Todas as 2ª feiras  
Das 9h15 às 10h00 | Todas as 4ª feiras

[www.louledesporto.com](http://www.louledesporto.com)