



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

## Programa de Formação Desportiva'26

A Câmara Municipal de Loulé afirma-se como uma referência nacional na formação desportiva, promovendo desde 2015 uma oferta formativa diversificada, inovadora e certificada.

Com formações, workshops e cursos em formato presencial e online, o programa é desenvolvido em parceria com entidades de renome e todas as ações são certificadas pelo Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ). 2026 não é exceção...

### Destaque:

Portugal Sport's Summit | 3, 4 e 5 de outubro

Um dos maiores encontros desportivos nacionais, reunindo oradores de referência nacional e internacional num espaço de partilha, aprendizagem, inovação e desenvolvimento do desporto (formato online).

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

# Verão Ativo

2026

*De 15 de junho a 13 de setembro*

**Almancil - Loulé - Quarteira**

Em 2026, o programa "Verão Ativo" continua a afirmar-se como uma iniciativa de referência da Câmara Municipal de Loulé, desafiando 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.

Ao longo dos anos, o crescimento sustentado do programa e o envolvimento crescente da comunidade têm consolidado o seu impacto positivo na promoção de estilos de vida saudáveis.

Todas as atividades são grátis e podes conhecer o programa em:

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

Lembramos que o programa do Verão Ativo pode sofrer alterações, siga a página do evento para atualizações.

## Outras Atividades

**18 de junho | Pilates Sunset**  
Praça do Mar | Quarteira | 20h15 às 21h15

**8 de julho | Sensibilização para a Ação Climática**  
Jardim das Comunidades | Almancil | às 10h00

**21 de julho | Ação de Sensibilização para a Ação Climática**  
Parque Municipal (zona do mini golf) | Loulé | às 11h00

**24 de julho | Cãominhada Sunset**  
Jardim das Comunidades | Almancil | Início às 19h00

**10 de agosto | Ação de Sensibilização para a Ação Climática**  
Largo do Centro Autárquico | Quarteira | às 11h00

**13 de agosto | Pilates Sunset**  
Praça do Mar | Quarteira | 20h15 às 21h15

**28 de agosto | Cãominhada Sunset**  
Praça do Mar | Quarteira | Início às 19h00

**4 de setembro | Cãominhada Sunset**  
Estátua Eng. Duarte Pacheco | Loulé | Início às 19h00

**13 de setembro | Evento Final**  
Praça do Mar | Quarteira | 8h30 às 10h45 e das 17h30 às 20h00

8h30 às 9h15 | Yoga Sunrise | Prof<sup>a</sup> Caty Palibroda

9h15 às 10h00 | Circuito Metabólico | Prof<sup>a</sup> Marisa Guerreiro

10h00 às 10h45 | Mobilidade e Alongamentos | Prof<sup>a</sup> Sara Correia

17h30 às 18h15 | Capoeira Fitness | Prof<sup>a</sup> Sara Correia

18h15 às 19h00 | Pilates | Prof<sup>a</sup> Helena Silva

19h00 às 20h00 | Zumba Party | Prof<sup>a</sup> Bela Pereira

## Amigo/a/s do Desporto!

*De 15 de junho a 13 de setembro*

Depois de uma edição marcante em 2025, que assinalou os 10 anos do programa, o "Verão Ativo" regressa este ano, de 15 de junho a 13 de setembro, com uma oferta ainda mais diversificada e abrangente. As atividades decorrem em Loulé, Almancil e Quarteira, reunindo centenas de aulas e propostas gratuitas, dirigidas a todas as idades e níveis de participação.

Mantendo o compromisso com uma abordagem integrada ao bem-estar, o programa continua a valorizar não só a prática de atividade física, mas também a promoção da saúde mental, do convívio social e da qualidade de vida. O envelhecimento ativo permanece como uma das prioridades, com iniciativas pensadas para estimular a participação da população sénior de forma inclusiva, segura e motivadora.

Paralelamente, o "Verão Ativo 2026" reforça a componente de sensibilização para a sustentabilidade, com ações ligadas à consciência ambiental e à adoção de estilos de vida mais equilibrados.

O convite mantém-se: participar no "Verão Ativo" é mais do que praticar exercício, é fazer parte de uma comunidade ativa, saudável e comprometida com o seu bem-estar.



# Loulé



www.louledesporto.com

**CIRCUITO GERIÁTRICO** | Profª Marlene Brito  
Parque Municipal (na zona do mini golf)  
Das 8h45 às 9h30 | Todas as 2ª feiras  
Das 8h00 às 8h45 | Todas as 6ª feiras

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

**PILATES** | Profª Carolina Ramos  
Parque Municipal (na zona do mini golf)  
Das 19h30 às 20h15 | Todas as 3ª feiras

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

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

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

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

# Quarteira

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

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

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

**CIRCUITO GERIÁTRICO** | Profª Marlene Brito  
Centro Azul  
Das 9h15 às 10h00 | Todas as 3ª feiras  
Das 8h30 às 9h15 | Todas as 5ª feiras

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

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

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

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

# Quarteira

Continuação

**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

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

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

**ZUMBA SUNRISE** | Profª Vânia Pipard  
Praça do Mar  
Das 09h15 às 10h15 | Todos os sábados

**WORKSHOP: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**  
Chefe Erika de Sousa  
Praça do Mar  
10h30 às 11h30 | 20 junho; 4 e 25 julho; 22 e 29 agosto; 12 setembro

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

# 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

**CIRCUITO GERIÁTRICO** | Profª Marlene Brito  
Jardim das Comunidades  
Das 8h45 às 9h30 | Todas as 5ª feiras  
Das 9h15 às 10h00 | Todas as 6ª feiras

**GINÁSTICA LOCALIZADA** | Profª Marlene Brito  
Jardim das Comunidades  
Das 18h30 às 19h15 | Todas as 3ª e 6ª feiras

**CAPOEIRA FITNESS** | 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

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