

Programação junho'26



Dia 6 | sábado | 10h30 às 12h30

OFICINA DE COSTURA

COSTURICES AO SÁBADO

Aprenda de forma fácil a fazer bainhas originais e remendos criativos!

Destinatários: a partir dos 15 anos

Trazer máquina de costura

Participação sujeita a inscrição até dias 8 e 22

Espaço Zambujal

Dias 6, 13, 20 e 27 | sábado | 10h30

YOGA

com **Carla Shivanni**, certificada por Yoga Alliance Professionals

Destinatários: + de 16 anos

Valor: 5€

Participação sujeita a inscrição

Lugar Da Terra

Dia 13 | sábado | 10 às 13h

WORKSHOP

TÉCNICAS DE IMPROVISO

Exercícios de improvisação para estimular criatividade, confiança e comunicação.

Destinatários: Público em Geral

Participação gratuita, mas sujeita a inscrição até dia 12

Espaço Zambujal

Dia 20 | sábado | 10 às 13h

CAMINHOS DO CASTELO

CAMINHOS DO PARRAL

Percurso: Dificuldade média (+/- 7 Km)

Destinatários: População em geral

Participação gratuita, mas sujeita a inscrição até dia 17

Ponto de encontro: Antiga Escola Primária das Pedreiras

HISTÓRIAS EM BARRO

GOSTO DE TI (QUASE SEMPRE)

de **Anna Llenas**

PROJETO QUE LEVA ÀS ESCOLAS, ATIVIDADES DE LEITURA E EXPRESSÃO ARTÍSTICA

“Porque será que determinadas características de uma pessoa por vezes nos agradam, mas outras vezes nos incomodam? O Rui e a Rita são muito diferentes um do outro.

Aceitar as diferenças nem sempre é fácil... Mas quem disse que seria?

Este livro destina-se não só a crianças, mas também a adultos, e convida-nos a compreender o que nos diferencia, mostrando o efeito mágico dos opostos.”

Destinatários: Jardins-de-Infância da rede pública e privada | Escolas Básicas da Freguesia do Castelo

A DECORRER DURANTE O ANO LETIVO



Plataformas digitais:
Facebook.com/espaco.zambujal
Instagram/espaco.zambujal/

*Atividades com número limite de participantes
Informações/inscrições: espaco.zambujal@jf-castelo.pt | 96 241 73 27

Programação junho'26



A DECORRER

ESPAÇO ZAMBUIJAL

sábados

GRUPO DE TEATRO

Grupo I - 9 às 10h30

Grupo II - 10h30 às 12h30

Destinatários: dos 8 aos 13 (grupo I)

+ de 14 anos (grupo II)

Valor mensal: 15€

Participação sujeita a inscrição

Local: Espaço Zambujal

4^{as} e 5^{as} feiras

15h30 às 17h

INFORMÁTICA SÉNIOR

Destinatários: +55 anos

Participação sujeita a inscrição

Local: Espaço Zambujal

3^{as}, 4^{as} e 5^{as} feiras

9h30 | 10h30 | 11h30 | 12h30

CORPO EM MOVIMENTO

SÉNIOR

AULAS DE GINÁSTICA EM GRUPO

Destinatários: + 55 anos

Participação sujeita a inscrição

Local: Espaço Zambujal

3^{as} feiras

DANÇA PARA TODOS LABORATÓRIO DE DANÇA

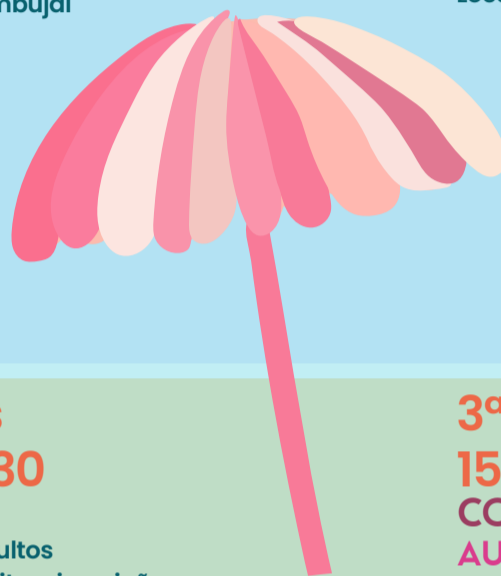
com *Bruno Cochat*

Grupo I - 17 às 18h

Grupo II - 18h30 às 20h

Mais informações: agora.lap@gmail.com

Local: Espaço Zambujal



LUGAR DA TERRA

2^{as} feiras

16 às 18h

MÚSICA ENTRE NÓS CORDAS E PERCUSSÃO

APRENDIZAGEM EM GRUPO DE INSTRUMENTOS DE CORDA E PERCUSSÃO

Destinatários: adultos

Participação sujeita a inscrição

Local: Lugar da Terra

2^{as} feiras

18 às 19h30

MÚSICA

Destinatários: adultos

Participação sujeita a inscrição

Local: Lugar da Terra

3^{as} ou 5^{as} feiras

15 às 17h

COSTURA CRIATIVA AULAS DE COSTURA

Destinatários: adultos

Participação sujeita a inscrição

Local: Lugar da Terra



ALFARIM

2^{as} feiras

14h30 às 15h30

MÚSICA

Destinatários: +55 anos

Participação sujeita a inscrição

Local: Biblioteca Grupo Desportivo de Alfarim

2^{as} feiras

15h30 às 17h30

COSTURA CRIATIVA

Destinatários: +55 anos

Participação sujeita a inscrição

Local: Biblioteca Grupo Desportivo de Alfarim

6^{as} feiras

15 às 17h

OFICINAS ARTÍSTICAS

Destinatários: +55 anos

Participação sujeita a inscrição

Local: Biblioteca Grupo Desportivo de Alfarim

AZÓIA

3^{as} feiras

15 às 17h

OFICINAS ARTÍSTICAS

Destinatários: +55 anos

Participação sujeita a inscrição

Local: Espaço Azoia (Capela da Azóia)

6^{as} feiras

15 às 17h

COSTURA CRIATIVA

Destinatários: +55 anos

Participação sujeita a inscrição

Local: Espaço Azoia (Capela da Azóia)

SANTANA

2^{as} ou 5^{as} feiras

15 às 17h

OFICINAS ARTÍSTICAS

Destinatários: +55 anos

Participação sujeita a inscrição

Local: CAIES - Santana

3^{as} feiras

10 às 12h

COSTURA CRIATIVA

Destinatários: +55 anos

Participação sujeita a inscrição

Local: CAIES - Santana

3^{as} feiras

15h30 às 17h

INFORMÁTICA

Destinatários: +55 anos

Participação sujeita a inscrição

Local: CAIES - Santana

6^{as} feiras

10h30 às 12h

MÚSICA

Destinatários: +55 anos

Participação sujeita a inscrição

Local: CAIES - Santana



Plataformas digitais:
[Facebook.com/espaco.zambujal](https://www.facebook.com/espaco.zambujal)
[Instagram/espaco.zambujal/](https://www.instagram.com/espaco.zambujal/)

*Atividades com número limite de participantes
Informações/inscrições: espaco.zambujal@jf-castelo.pt | 96 241 73 27