

Programação março'26



Dias 7, 14, 21, 28 | 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 8 | domingo | 9 às 16h CAMINHADA COMEMORATIVA DIA INTERNACIONAL DA MULHER

Inscrições na Sede da Junta de Freguesia do Castelo (Santana)
Destinatários: Mulheres
+ informações: 212689210 (Junta Freguesia) | 962417327 (Espaço Zambujal)

Dia 14 | sábado | 15h CONCERTO

4º ANIVERSÁRIO DO PROJETO "MUSICA ENTRE NÓS"

Destinatários: Público em geral
Entrada livre
Centro de Estudos Culturais e Ação Social Raio de Luz (Sampaio)

Dia 22 | domingo | 10h CAMINHADA CAMINHOS DO CASTELO FONTE DE AIANA

Atividade inserida nas comemorações do Dia Mundial da Água (22 de março)
Participação gratuita, mas sujeita a inscrição até dia 20
Percurso: Fácil (+/-5,5Km)
Destinatários: População em geral
Participação gratuita, mas sujeita a inscrição até dia 20
Ponto de Encontro: Escola Básica da Aiana de Cima

Dia 7 | sábado | 11h30 WORKSHOP MÃOS NA MASSA

Vem em família, aprender a fazer um delicioso Pão com Chouriço e uma Pizza

Destinatários: Famílias (1 adulto + 1 criança)
Participação sujeita a inscrição até dia 5
Forno Comunitário do Lugar da Terra

Dia 14 | sábado | 10h30 ATELIER EM FAMÍLIA | DIA DO PAI OFICINA DE EXPRESSÃO ARTÍSTICA

Atividade inserida nas comemorações do Dia do Pai (19 março)
Destinatários: Famílias (crianças a partir dos 5 anos)
Participação gratuita, mas sujeita a inscrição até dia 12
Espaço Zambujal

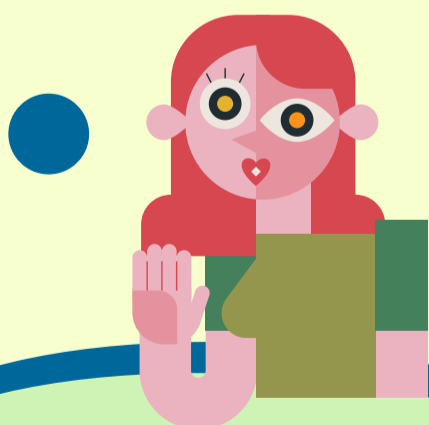
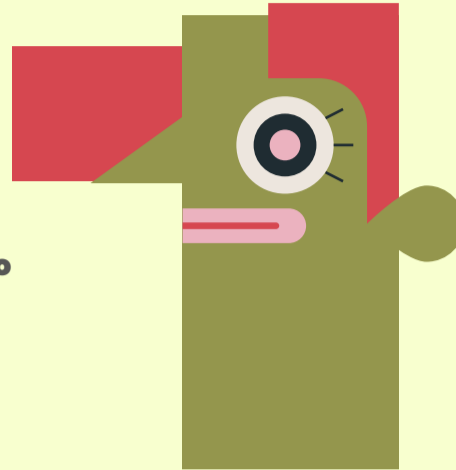
Dia 21 | sábado | 10 às 13h POR UMA FREGUESIA MAIS VERDE OFERTA DE ÁRVORES

A Junta de Freguesia do Castelo vai oferecer árvores e arbustos para plantação!

Atividade inserida nas comemorações do Dia da Árvore (21 março)
Limitado ao stock existente
Ação promovida pela Junta de Freguesia Castelo,
com a parceria da SECIL e Associação EcoGrupo Trevo
Destinatários: Comunidade em geral
Espaço Zambujal

Dia 28 | sábado | 9h30 às 16h30 RETIRO | ENTRE O SOPRO E O SOM Respiração | Movimento | Soundhealing | Saúde e bem-estar integral

Almoço partilhado
Destinatários: Todos os que quiserem sentir, viver e amar
Lugar da Terra



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 março'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} 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

Grupo I - 17 às 18h

Grupo II - 18h30 às 20h

Destinatários: dos 6 aos 12 anos (Grupo I) + 16 anos (Grupo II)

Valor: Grupo I - 35€/mês ou 12€/aula

Grupo II - 45€/mês ou 15€/aula

Participação sujeita a inscrição: agora.lap@gmail.com

Local: Espaço Zambujal

LUGAR DA TERRA

2^{as} feiras

16 às 18h

PROJETO 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

3^{as} feiras

18h30 às 20h

PROJETO MÚSICA ENTRE NÓS CORO INFANTIL

Destinatários: crianças dos 6 aos 12 anos

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 11h30

MÚSICA

Destinatários: +55 anos

Participação sujeita a inscrição

Local: CAIES - Santana



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