



# DOMINGO NO SOLAR

ABRIL A OUTUBRO  
SOLAR DOS ZAGALLOS

## DOMINGO 14/04

### 15h GROOVE

Associação de Desenvolvimento da Quinta do Chiado

Groove é uma forma diferente de dançar que nos ajuda a ligarmo-nos com as necessidades do nosso corpo e aumenta o bem-estar físico e emocional. Dançam-se diferentes estilos de música e cada rotina combina passos de dança muito simples e divertidos. Uma vez aprendida a rotina, cada "groover" pode interpretá-la consoante a sua expressão individual.

### 15h - 18h POISA POESIA

Associação Cultural Casa Invisível

O que é a poesia, afinal, e para que serve? Sem saber dizê-lo, vamos experimentar dizê-la, como quem pergunta ao vento, às árvores, aos bichos, às crianças, aos anciãos e aos regentes da cidade. A Aletria Biblioteca Itinerante poisa no jardim encantador do Solar dos Zagallos para uma sessão de leituras comentadas de poesia de todos os tempos, de onde contamos levar, à saída, uma pedrinha no sapato e uma flor no cocuruto. Para esta atividade convidamo-vos a trazer poemas para partilhar.

## DOMINGO 12/05

### 15h YOGA PARA FAMÍLIAS

Associação de Desenvolvimento da Quinta do Chiado

Entre a intensidade do trabalho, escola, festas de aniversário, atividades extracurriculares e tantos outros eventos, qual é a atividade em que a tua família pode participar e de que todos beneficiarão? Será o Yoga, é claro. Um sucesso comprovado entre as famílias. É a maneira perfeita de reunir todos para experiências divertidas e saudáveis. Pais, filhos, avós, até tios e sobrinhos são o público-alvo para praticar Yoga em Família.

## 15h - 16h SESSÃO DE CONTOS

### + OFICINA. FAMÍLIA

Bandlivros Associação

Juntem-se a nós à sombra das árvores do Solar dos Zagallos para escutarem histórias sobre Famílias com a Lina Menaia (membro Bandlivros). Depois usem um postal sobre a vossa família e decorem com os materiais já preparados por nós.

**Indicado para crianças dos 2 aos 12 anos**

## DOMINGO 09/06

### 15h CHI KUNG

Associação de Desenvolvimento da Quinta do Chiado  
O Chi Kung é uma arte milenar oriunda da China que combina movimento, respiração e concentração. Constitui um dos cinco ramos da Medicina Tradicional Chinesa e os seus benefícios são inúmeros para a saúde e bem-estar, não só a nível físico, mas também a nível emocional e mental.

### 15h - 16h SESSÃO DE CONTOS + OFICINA. FÉRIAS

Bandlivros Associação

Venham assistir ao nosso evento à sombra das árvores do Solar dos Zagallos e escutar histórias sobre Férias com a Filipa Parrinha, membro Bandlivros. Façam um 'Cato em 3D' para levarem para casa, usando os nossos recortes e material reciclável. Esta planta não será preciso regá-la!

*Indicado para crianças dos 2 aos 12 anos*

## DOMINGO 14/07

### 15h GROOVE

Associação de Desenvolvimento da Quinta do Chiado

Groove é uma forma diferente de dançar que nos ajuda a ligarmo-nos com as necessidades do nosso corpo e aumenta o bem-estar físico e emocional. Dançam-se diferentes estilos de música e cada rotina combina passos de dança muito simples e divertidos. Uma vez aprendida a rotina, cada "groover" pode interpretá-la consoante a sua expressão individual.

\* Todas as atividades são gratuitas, sendo que o Yoga, Chi Kung e Groove carecem de inscrição até 48h antes, através do email [solar@cm-almada.pt](mailto:solar@cm-almada.pt)

## DOMINGO 08/09

### 15h CHI KUNG

Associação de Desenvolvimento da Quinta do Chiado  
O Chi Kung é uma arte milenar oriunda da China que combina movimento, respiração e concentração. Constitui um dos cinco ramos da Medicina Tradicional

### 15h - 16h SESSÃO DE CONTOS

#### + OFICINA. MUNDO DA FANTASIA

Bandlivros Associação

Apareçam no nosso evento na recém-criada biblioteca no Solar dos Zagallos e escutem histórias do Mundo da Fantasia com a Filipa Parrinha, membro Bandlivros. Depois poderão fazer uma 'Fada em 3D', usando materiais recicláveis já preparados para a atividade e levá-las para casa.

*Indicado para crianças entre 6 e os 12 anos*

## DOMINGO 13/10

### 15h GROOVE

Associação de Desenvolvimento da Quinta do Chiado

Groove é uma forma diferente de dançar que nos ajuda a ligarmo-nos com as necessidades do nosso corpo e aumenta o bem-estar físico e emocional. Dançam-se diferentes estilos de música e cada rotina combina passos de dança muito simples e divertidos. Uma vez aprendida a rotina, cada "groover" pode interpretá-la consoante a sua expressão individual.

### 15h - 16h SESSÃO DE CONTOS +

#### OFICINA. OUTONO

Bandlivros Associação

Apareçam no nosso evento na recém-criada biblioteca no Solar dos Zagallos e escutem histórias sobre o outono com a Filipa Parrinha, membro Bandlivros. Depois façam uma 'Árvore', usando materiais recicláveis para levar para casa.

*Indicado para crianças dos 2 aos 12 anos*

ENTRADA LIVRE

Solar dos Zagallos Largo António Piano Júnior, 2815-761 Sobreda  
212 947 000 | [solar@cm-almada.pt](mailto:solar@cm-almada.pt)  
[cm-almada.pt](http://cm-almada.pt)

**ALMADA**  
CÂMARA MUNICIPAL