

| | 2. ^a Feira | 3. ^a Feira | 4. ^a Feira | 5. ^a Feira | 6. ^a Feira |
|-------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|--|
| 09h00 | Ginástica 09h00 - 10h00 | | Ginástica 09h00 - 10h00 | | Ginástica 09h00 - 10h00 |
| 09h30 | | Ginástica 09h30 - 10h30 | | Ginástica 09h30 - 10h30 | |
| 10h00 | Ginástica 10h00 - 11h00 | | Ginástica 10h00 - 11h00 | | Ginástica 10h00 - 11h00 |
| 10h30 | | Ginástica 10h30 - 11h30 | | Ginástica 10h30 - 11h30 | |
| 11h00 | Ginástica 11h00 - 12h00 | | | | Pilates 11h00 - 12h00 <i>A partir de outubro</i> |
| 11h30 | | | | | |
| 12h00 | | | | | |
| 12h30 | | | | | |

O Programa Parque Saudável, é uma iniciativa da Junta de Freguesia do Parque das Nações e visa fomentar estilos de vida ativos e saudáveis em toda a população do Parque das Nações e promover o envelhecimento ativo no segmento 55+.