



CMA

CÂMARA
MUNICIPAL
DE ALMADA



ALMADA em forma

PROGRAMA MUNICIPAL
DE ATIVIDADE FÍSICA

PROGRAMA JULHO

ATIVIDADES AQUÁTICAS

11 JULHO VELA

Local:
Clube Náutico de Almada-Cacilhas

Horário:
Entre as 10h e as 13h

Atividade:
Batismo de vela de 45 minutos com instrutor a bordo (nota: necessária roupa desportiva que se possa molhar)

Destinatários:
A partir dos 7 anos

Inscrições e informações:
cnamada@cnamada.com

Organização:
Clube Náutico de Almada

CAMINHADAS/ PASSEIOS PEDESTRES

10 JULHO NO CORAÇÃO DO CONCELHO

Horário:
Concentração 08h30 no Complexo Municipal dos Desportos "Cidade de Almada", Feijó. Das 09h às 12h

Distância:
11 km (participantes com condição física média).

Grau 2,5 de 0 a 5

Inscrições: cimoiberico@gmail.com

Organização: CIMO – Clube Ibérico de Montanhismo e Orientação

17 JULHO CAMINHADA NOTURNA EM ALMADA - PELAS MARGENS DO RIO TEJO

Horário:
Concentração 20h30. Parque da Paz. Chegada 24h

Percorso:
Pragal, Cristo Rei, Almada, Cacilhas, Olho de Boi, Jardim do Rio, Fonte da Pipa, Caves Marialva, Cristo Rei e volta

Distância: 15 km

Dificuldade: média/baixa

Destinatários:
Maiores de 12 anos

Inscrições:
associacao.quinta.chiado@gmail.com

Organização: Associação para o Desenvolvimento da Quinta do Chiado



AULAS

2 JULHO KARATE NO JARDIM

Local:
Parque Aventura – Charneca de Caparica

Horário:
Das 19h às 20h

Atividade:
Primeiras experiências relacionadas com a prática da modalidade. De forma lúdica, breves noções de técnicas básicas e defesa pessoal

Destinatários:
Todos, iniciantes

Inscrições e informações:
kcmargemsul@gmail.com

Organização:
Karate Clube Margem Sul

4 JULHO YOGA COM ALMA

Local:
Praia da Adiça – Fonte da Telha

Horário:
Das 10h às 11h

Atividade:
Aula de Yoga na Praia

Destinatários:
Naturistas/com a opção de não naturista

Inscrições e informações:
aalmanaturista@gmail.com

Organização:
Associação Alma Naturista

3 JULHO INICIAÇÃO AO JUDO EM FAMÍLIA

Local:
Parque da Paz

Horário:
Das 11h às 12h

Atividade:
Atividade de interação no agregado familiar considerando as bases da modalidade

Destinatários:
Todas as idades a partir dos 3 anos, sempre com parceiro do agregado familiar ou acompanhante

Inscrições e informações:
geral@judoclubepragal.pt

Organização:
Judo Clube Pragal/C.C.D.Pragal/Almada

10 JULHO INICIAÇÃO AO JUDO EM FAMÍLIA

Local:
Parque da Paz

Horário:
Das 11h às 12h

Atividade:
Atividade de interação no agregado familiar considerando as bases da modalidade

Destinatários:
Todas as idades a partir dos 3 anos, sempre com parceiro do agregado familiar ou acompanhante

Inscrições e informações:
geral@judoclubepragal.pt

Organização:
Judo Clube Pragal/C.C.D.Pragal/Almada



AULAS

11 JULHO YOGA NA NATUREZA

Local:

Parque Urbano Costa de Caparica

Horário:

Das 10h30 às 11h30

Atividade:

Aula de yoga e meditação relaxante, sem grau de dificuldade

Destinatários:

Todas as idades

Inscrições e informações:

yogacaparica@gmail.com

Organização:

Centro do Yoga Costa da Caparica

11 JULHO CHI-KUNG TERAPÊUTICO

Local: Parque da Paz - Zona 5,
Lago (junto dos sanitários)

Horário: Das 11h às 12h

Atividade: Exercícios suaves feitos de forma a integrar o movimento, a respiração e a concentração. Acessível a todos.

Destinatários: Para todos

Inscrições e informações:

lucilia.maria.simoes@gmail.com

Organização:

Associação Profissional de Chi-Kung e Tai Chi Terapêutico

17 JULHO INICIAÇÃO AO JUDO EM FAMÍLIA

Local:

Parque da Paz

Horário:

Das 11h às 12h

Atividade:

Atividade de interação no agregado familiar considerando as bases da modalidade

Destinatários:

Todas as idades a partir dos 3 anos, sempre com parceiro do agregado familiar ou acompanhante

Inscrições e informações:

geral@judoclubepragal.pt

Organização:

Judo Clube Pragal/C.C.D.Pragal/Almada

18 JULHO PARTILHA E AULA DE REIKI

Local:

Parque da Paz – Junto ao Quiosque

Horário:

Das 10h às 12h

Atividade:

Destinado a todos os praticantes e a todos que queiram experimentar o Reiki. O que é o Reiki, e como atua a energia no corpo físico e os benefícios

Destinatários:

Todos os que queiram participar nesse círculo

Inscrições:

olindangelo@gmail.com

Organização:

Núcleo de Reiki de Almada



AULAS

18 JULHO DANCEYOGA

Local:

Associação para o Desenvolvimento da Quinta do Chiado - Pinhal

Horário:

10h30

Atividade:

Uma viagem pelos centros energéticos dando movimento às posturas de yoga

Destinatários:

Maiores de 16 anos

Inscrições:

associacao.quinta.chiado@gmail.com

Organização: Associação para o

Desenvolvimento da Quinta do Chiado

24 JULHO INICIAÇÃO AO JUDO EM FAMÍLIA

Local:

Parque da Paz

Horário:

Das 11h às 12h

Atividade:

Atividade de interação no agregado familiar considerando as bases da modalidade

Destinatários:

Todas as idades a partir dos 3 anos, sempre com parceiro do agregado familiar ou acompanhante

Inscrições e informações:

geral@judoclubepragal.pt

Organização:

Judo Clube Pragal/C.C.D.Pragal/Almada

24 JULHO KRAV MAGA

Local:

Costa da Caparica – Praia do Paraíso

Horário:

Das 10h às 11h

Atividade:

Aula de defesa pessoal para iniciantes e nível intermédio

Destinatários:

Para maiores de 6 anos

Inscrições e informações:

kravmagaalmada@gmail.com

Organização:

Federação Portuguesa de Krav Maga

25 JULHO CHI-KUNG TERAPÊUTICO

Local: Parque da Paz - Zona 5,

Lago (junto dos sanitários)

Horário: Das 11h às 12h

Atividade: Exercícios suaves feitos de forma a integrar o movimento, a respiração e a concentração. Acessível a todos

Destinatários: Para todos

Inscrições e informações:

lucilia.maria.simoese@gmail.com

Organização:

Associação Profissional de Chi-Kung e Tai Chi Terapêutico



AULAS

25 JULHO MANHÃ DA BOLA

Local:

Polidesportivo da Romeira

Horário:

Das 09h às 13h

Atividade:

Jogos recreativos de futebol

Destinatários:

Todas as idades e incluindo desporto adaptado

Inscrições e informações:

clubefutsalalmada@gmail.com

Organização:

Clube Futsal de Almada

DURANTE O MÊS DE 4ª A DOMINGO EQUITAÇÃO

Local:

Centro Hípico da Sobreda

Horário:

Quarta a sexta das 15h às 20h e sábados e domingos das 09h às 20h

Atividade:

Experiência de equitação/Volteio

Destinatários:

A partir dos 6 anos

Inscrições e informações:

davidtainhal@gmail.com

Organização:

Centro Hípico da Sobreda

31 JULHO INICIAÇÃO AO JUDO EM FAMÍLIA

Local:

Parque da Paz

Horário:

Das 11h às 12h

Atividade:

Atividade de interação no agregado familiar considerando as bases da modalidade

Destinatários:

Todas as idades a partir dos 3 anos, sempre com parceiro do agregado familiar ou acompanhante

Inscrições e informações:

geral@judoclubepragal.pt

Organização:

Judo Clube Pragal/C.C.D.Pragal/Almada



PASSEIOS DE BICICLETA/BTT

25 JULHO BTT NOTURNO

Horário:
20h

Percurso:
Início: Portaria lateral do CCCA,
acesso trans-praia

Distância: 35km

Dificuldade: média

Destinatários:
dos 7 anos aos 77 *
Uso obrigatório de capacete e luzes
frontal e traseira

Inscrições:
nucleociclocampista@gmail.com

Organização:
Núcleo Ciclocampista do CCCA

* Até aos 14 com acompanhamento de familiar
– até aos 18 com termo de responsabilidade.

31 JULHO PASSEIO BTT - NOTURNO

Horário:
Saída da sede 21h, regresso previsto 24h

Distância: 30 km

Dificuldade: 3, numa escala de 5

Destinatários:
a partir dos 7 anos *
Uso obrigatório de capacete e luzes de
iluminação e de presença

Inscrições e informações:
www.facebook.com/saltapocinhas.btt/
até dia 22 de julho

Organização:
Atalho D'Aventura – SaltapocinhasBTT

*Se tiver entre 7 e 16 anos, deve ser
acompanhado de familiar; entre 16 e 18 anos
deverá apresentar termo de responsabilidade
do encarregado de educação.

