ALMADA em forma

PROGRAMA MUNICIPAL DE ATIVIDADE FÍSICA

PROGRAMA JUNHO

CMA /
CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

ATIVIDADES AQUÁTICAS

6 JUNHO
CANOAGEM

Local:
Clube Náutico de Almada-Cacilhas

Horário:
entre as 10h e as 13h

Atividade:
Batismo de canoagem de 45 minutos (nota: necessária roupa desportiva que se possa molhar)

Destinatários:
A partir dos 14 anos

Inscrições e informações:
cnalmada@cnalmada.com

Organização:
Clube Náutico de Almada

CAMINHADAS/ PASSEIOS PEDESTRES

20 JUNHO
CAMINHADA FONTE DA TELHA/ LAGOA DE ALBUFEIRA

Horário:
Concentração 8h15 junto ao Quartel da Nato. Chegada 13h00

Percurso:
5 Km pela praia.
Regresso pelo trilho no alto da falésia, com passagem pelas antigas minas de ouro e fonte de nascente natural

Distância: 12,5 km

Dificuldade: média

Destinatários:
Maiores de 12 anos

Inscrições:
associacao.quinta.chiado@gmail.com

Organização: Associação para o Desenvolvimento da Quinta Chiado

26 JUNHO
ENTRE AS HORTINHAS DE ALMADA

Horário:
09h00h às 11h45.
Concentração 08h30 no Parque da Paz, junto ao monumento.

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

Grau 3 de 0 a 5

Inscrições: cimoiberico@gmail.com

Organização: CIMO – Clube Ibérico de Montanhismo e Orientação

AULAS

5 JUNHO
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

6 JUNHO
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

10 JUNHO
REIKI E SOM

Local:
Parque da Paz – Monte da Nascente

Horário:
Das 10h00 às 12h00

Atividade:
Reiki ao som de tambores Xamânicos e Taça de Cristal alusiva ao Chakra Cardíaco

Destinatários:
Aberto a todas as pessoas que necessitem de relaxar e libertar tensões

Inscrições e informações:
olindangelo@gmail.com

Organização:
Núcleo de Reiki de Almada

12 JUNHO
DANÇA CONTEMPORÂNEA

Horário:
Das 11h00 às 11h50

Local:
Parque da Paz

Atividade:
Introdução à dança contemporânea

Destinatários:
Todas as faixas etárias

Inscrições:
associacao.quinta.chiado@gmail.com

Organização:
Associação para o Desenvolvimento da Quinta Chiado

AULAS

12 JUNHO
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

19 JUNHO
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

13 JUNHO
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

20 JUNHO
YOGA COM ALMA

Local:
Praia da Bela Vista

Horário:
Das 10h30 às 11h30

Atividade:
Aula de Yoga na Praia

Destinatários:
Naturistas/com a opção de não naturista

Inscrições e informações:
aalmanaturista@gmail.com

Organização:
Associação Alma Naturista

AULAS

21 JUNHO
YOGA – SOLSTÍCIO DE VERÃO

Local:
Praia da Mata

Horário:
18h00

Atividade:
Celebração do Solstício de Verão

Destinatários:
Todas as faixas etárias

Inscrições:
associacao.quinta.chiado@gmail.com

Organização:
Associação para o Desenvolvimento da Quinta Chiado

26 JUNHO
KRAV MAGA

Local:
Costa da Caparica – Praia do Paraíso

Horário:
Das 10h00 às 11h00

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

26 JUNHO
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

27 JUNHO
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

AULAS

27 JUNHO
MANHÃ GÍMNICA

Local:
Polidesportivo da Romeira

Horário:
Das 09h00 às 13h00

Atividade:
Manhã Gímnica para toda a família

Destinatários:
Todos

Inscrições:
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:
davidtainha1@gmail.com

Organização:
Centro Hípico da Sobreda

PASSEIOS DE BICICLETA/BTT

26 JUNHO
PASSEIO DE BTT

Horário:
8h30-12h00

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.

27 JUNHO
PASSEIO BTT - TRAFARIA

Horário:
Das 09h00 às 12h30

Distância: 30/35 km

Dificuldade: 3, numa escala de 5

Destinatários: a partir dos 7 anos *.
Uso obrigatório de capacete

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

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.