

ALMADA em forma

PROGRAMA MUNICIPAL
DE ATIVIDADE FÍSICA

PROGRAMA AGOSTO

ATIVIDADES AQUÁTICAS

1 AGOSTO 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

6 AGOSTO CAMINHADA EM FONTE SANTA

Horário:

Das 9h às 12h

Percurso:

Área Fonte Santa

Distância:

10 km

Destinatários:

Todos

Inscrições: estrelas@gmail.com

Organização: Clube Recreativo 'Os Estrelas'

22 AGOSTO CAMINHADA EM FONTE SANTA

Horário:

Das 9h às 12h

Percurso:

Área Fonte Santa

Distância:

10 km

Destinatários:

Todos

Inscrições: estrelas@gmail.com

Organização: Clube Recreativo 'Os Estrelas'



AULAS

8 AGOSTO 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.simoies@gmail.com

Organização:
Associação Profissional de Chi-Kung e
Tai Chi Terapêutico

22 AGOSTO 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.simoies@gmail.com

Organização:
Associação Profissional de Chi-Kung e
Tai Chi Terapêutico

15 AGOSTO DIA INTERNACIONAL DO REIKI

Local:
Parque da Paz - Monte de Nascente

Horário:
Das 10h00 às 12h00

Atividade:
Dia internacional do Reiki, celebrando o nascimento do Mestre Mikao Usui

Destinatários:
Todas as pessoas que queiram participar na comemoração do nascimento do Reiki em convívio e união

Inscrições:
olindangelo@gmail.com

Organização:
Núcleo de Reiki de Almada

28 AGOSTO YOGA NA NATUREZA

Local:
Parque Urbano da Costa da 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 da Costa da Caparica

AULAS

29 AGOSTO YOGA COM ALMA

Local:

Praia da Bela Vista

Horário:

Das 10h30 às 11h30

Destinatários:

Naturistas/com a opção de não naturista

Inscrições e informações:

aalmanaturista@gmail.com

Organização:

Associação Alma Naturista

29 AGOSTO CORFEBOL

Local:

Polidesportivo da Romeira

Horário:

Das 10h00 às 12h00

Atividade:

Introdução ao Corfebol para toda a família

Destinatários:

Todas as idades

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



PASSEIOS DE BICICLETA/BTT

7 AGOSTO PASSEIO DE BTT - NOTURNO

Horário:

Saída da sede 21h, regresso previsto 24h

Distância: 30 km

Dificuldade: 2, 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 4 de agosto

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.

21 AGOSTO PASSEIO DE BTT - NOTURNO

Horário:

20h30-23h30

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.

28 AGOSTO PASSEIO DE BTT - NOTURNO

Horário:

Saída da sede 21h. Até às 24h

Distância: 30 km

Dificuldade: 2, 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 24 de agosto

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.