ALMADA em forma

PROGRAMA MUNICIPAL DE ATIVIDADE FÍSICA

PROGRAMA SETEMBRO

CMA / CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

ATIVIDADES AQUÁTICAS

12 SETEMBRO
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

19 SETEMBRO
CAMINHADA EM FONTE SANTA

Horário:
Concentração 8h45h junto à sede.
Chegada 13h00

Percurso:
Qta do Chiado, Parque Luso, Qta Marialva, Sta Marta, Qta da Fábrica, Qta da Saudade, Vale Figueira, Qta dos Porfírios

Distância:
13 km (Dificuldade: Média)

Destinatários:
Maiores de 12 anos

Inscrições:
associacao.quinta.chiado@gmail.com

Organização: Associação para o Desenvolvimento da Quinta Chiado

AULAS

4 SETEMBRO
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

4 SETEMBRO
INICIAÇÃO AO JUDO EM FAMÍLIA

Local:
Parque da Paz

Horário:
Das 11h às 12h

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

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

Inscrições:
geral@judoclubepragal.pt

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

10 SETEMBRO
KARATE NO JARDIM

Local:
Parque Aventura – Charneca de Caparica

Horário:
Das 19h às 20h

Atividade:
rimeiras experiencias 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

11 SETEMBRO
GINÁSTICA DE APARELHOS NO PARQUE

Local:
Parque da Paz

Horário:
Das 10h às 13h

Atividade:
Dinamização gímnica com Mini-Aparelhos de Ginástica

Destinatários:
Crianças e jovens

Inscrições e informações:
clube@ginastica-almada.pt

Organização:
Clube de Ginástica de Almada

AULAS

11 SETEMBRO
INICIAÇÃO AO JUDO EM FAMÍLIA

Local:
Parque da Paz

Horário:
Das 11h às 12h

Atividade:
Atividade de interação no agregado famíliar 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

12 SETEMBRO
DANÇA CONTEMPORÂNEA

Local:
Parque da Paz

Horário:
Das 11h às 11h50

Atividade:
Introdução à dança contemporânea

Destinatários:
Todas as faixas etárias

Inscrições e informações:
associacao.quinta.chiado@gmail.com

Organização:
Associação para o Desenvolvimento da Quinta Chiado

12 SETEMBRO
AULA DE YOGA E PILATES

Local:
Parque da Paz

Horário:
Das 10h às 11h

Atividade:
Prática para o bem estar físico, psicológico e emocional

Destinatários:
Todos

Inscrições e informações:
nyalmada@gmail.com

Organização:
NY Almada

12 SETEMBRO
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 quaisquer pessoa.

Destinatários:
Para todos

Inscrições e informações:
lucilia.maria.simoes@gmail.com

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

AULAS

18 SETEMBRO
INICIAÇÃO AO JUDO EM FAMÍLIA

Local:
Parque da Paz

Horário:
Das 11h às 12h

Atividade:
Atividade de interação no agregado famíliar 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 SETEMBRO
YOGA EM FAMÍLIA

Local:
Parque da Paz

Horário:
10h

Atividade:
Exploração das posturas de yoga através de uma história

Destinatários:
Pais e filhos

Inscrições e informações:
associacao.quinta.chiado@gmail.com

Organização:
Associação para o Desenvolvimento da Quinta Chiado

19 SETEMBRO
YOGA COM ALMA

Local:
Praia da Adiça – Fonte da Telha

Horário:
10h -11h

Destinatários:
Naturistas/com a opção de não naturista

Inscrições e informações:
aalmanaturista@gmail.com

Organização:
Associação Alma Naturista

24 SETEMBRO
KARATE NO JARDIM

Local:
Parque Aventura – Charneca de Caparica

Horário:
Das 19h às 20h

Atividade:
rimeiras experiencias 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

AULAS

25 SETEMBRO
AULA DE YOGA E PILATES

Local:
Parque da Paz

Horário:
Das 10h às 11h

Atividade:
Prática para o bem estar físico, psicológico e emocional

Destinatários:
Todos

Inscrições e informações:
nyalmada@gmail.com

Organização:
NY Almada

25 SETEMBRO
INICIAÇÃO AO JUDO EM FAMÍLIA

Local:
Parque da Paz

Horário:
Das 11h às 12h

Atividade:
Atividade de interação no agregado famíliar 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

25 SETEMBRO
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 quaisquer pessoa.

Destinatários:
Para todos

Inscrições e informações:
lucilia.maria.simoes@gmail.com

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

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

12 SETEMBRO
PASSEIO DE BTT FAMILIAR

Horário:
9h-12h

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

Distância: 25 km

Dificuldade: baixa

Destinatários: dos 7 anos aos 77 *

Inscrições:
nucleociclocampista@gmail.com

Organização:
Núcleo Ciclocampista do CCCA

Uso obrigatório de capacete e luzes frontal e traseira

* Nota:

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