



CMA

CÂMARA
MUNICIPAL
DE ALMADA

ALMADA em forma

PROGRAMA MUNICIPAL
DE ATIVIDADE FÍSICA

PROGRAMA OUTUBRO

ATIVIDADES AQUÁTICAS

10 OUTUBRO 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

9 OUTUBRO APRECIANDO O TEJO

Horário:
9h00-11h45
Concentração 8h30, no Centro Sul

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

17 OUTUBRO PASSEIO URBANO PELOS TRILHOS DA BAÍA DO SEIXAL

Horário:
Concentração 8h45h junto à sede.
Chegada 12h30

Percurso:
Qta do Chiado, Estação da Fertagus, Qta da Princesa, Talaminho, Miradouro, Estaleiros Navais, Medideira, Parque do Cerrado e regresso

Distância:
13 km (Dificuldade: Média)

Destinatários:
Maiores de 12 anos

Inscrições:
associacao.quinta.chiado@gmail.com

Organização:
Associação para o Desenvolvimento da Quinta do Chiado



CAMINHADAS/ PASSEIOS PEDESTRES

24 OUTUBRO CAMINHADA PARA O SUL

Horário:
9h00-13h00
Início e Chegada no Largo da Romeira

Distância:
10 km (para participantes com mais de 8 anos)

Inscrições:
clubefutsalalmada@gmail.com

Organização:
Clube Futsal de Almada

30 OUTUBRO NO PULMÃO DO CONCELHO DE ALMADA

Horário:
9h00-12h30
Concentração 08:30h, junto ao Parque das Merendas da Tremoceira.

Distância:
14 km (participantes com condição física média/alta). Grau 3 de 0 a 5

Inscrições:
cimoiberico@gmail.com

Organização:
CIMO - Clube Ibérico de Montanhismo e Orientação

AULAS

1 OUTUBRO KARATE NO JARDIM

Local:
Parque Aventura - Charneca de Caparica

Horário:
19h00-20h00

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

2 OUTUBRO 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:
geral@judoclubepragal.pt

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





AULAS

3 OUTUBRO YOGA NA NATUREZA

Local:
Parque Urbano da Costa de Caparica

Horário:
10h30-11h30

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

9 OUTUBRO KRAV MAGA

Local:
Praia do Paraíso – Costa de Caparica

Horário:
10h00-11h00

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



8 OUTUBRO KARATE NO JARDIM

Local:
Parque Aventura – Charneca de Caparica

Horário:
Das 19h às 20h

Atividade:
rimeiras 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

9 OUTUBRO 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

9 OUTUBRO GINÁSTICA DE APARELHOS NO FÓRUM

Local:

Entrada Principal do Almada Fórum

Horário:

10h00-18h00

Atividade:

Dinamização gímnica com Mini-Aparelhos de Ginástica, inserido na Semana Europeia do Desporto

Destinatários:

Bebés, Crianças e Jovens

Inscrições e informações:

clube@ginastica-almada.pt

Organização:

Clube de Ginástica de Almada

10 OUTUBRO CHI KUNG TERAPÊUTICO

Local:

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

Horário:

11h00-12h00

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.simoies@gmail.com

Organização:

Associação Profissional de Chi-Kung e Tai Chi Terapêutico



10 OUTUBRO YOGA COM ALMA

Local:

Praia da Bela Vista

Horário:

10h -11h

Destinatários:

Naturistas/com a opção de não naturista

Inscrições e informações:

aalmanaturista@gmail.com

Organização:

Associação Alma Naturista

16 OUTUBRO DANCEYOGA KIDS

Local:

Associação para o Desenvolvimento da Quinta do Chiado – Pinhal

Horário:

10h30

Atividade:

Recuando aos primórdios do yoga através de movimentos que imitam animais

Destinatários:

Crianças dos 5 aos 12 anos

Inscrições e informações:

associacao.quinta.chiado@gmail.com

Organização:

Associação para o Desenvolvimento da Quinta Chiado

AULAS

16 OUTUBRO 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 OUTUBRO 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.simoese@gmail.com

Organização:

Associação Profissional de Chi-Kung e Tai Chi Terapêutico

23 OUTUBRO 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

30 OUTUBRO 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

DURANTE O MÊS 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

10 OUTUBRO PASSEIO DE BTT - TRAFARIA

Horário: 9h-12h30

Distância: 30 km

Dificuldade: 3, numa escala de 5

Destinatários: a partir dos 7 anos *

Inscrições e informações:
www.facebook.com/saltapocinhas.btt/
até dia 6 de outubro

Organização:
Atalho D'Aventura – SaltapocinhasBTT

Uso obrigatório de capacete

* Nota: 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.

PASSEIOS DE BICICLETA/BTT

31 OUTUBRO PASSEIO DE BTT

Horário: 9h00-12h30

Distância: 30 km

Dificuldade: 3, numa escala de 5

Destinatários: a partir dos 7 anos *

Inscrições e informações:
<https://www.facebook.com/saltapocinhas.btt/>
até dia 26 outubro

Organização:
Atalho D'Aventura – "SaltapocinhasBTT"

Uso obrigatório de capacete

* Nota: 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

31 OUTUBRO PASSEIO DE BTT FAMILIAR

Horário: 9h00-12h00

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

Distância: 25 km

Dificuldade: baixa

Destinatários: dos 7 anos aos 77 *

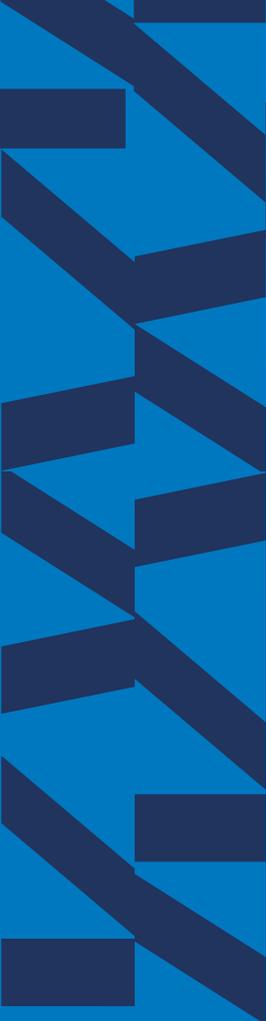
Inscrições:
nucleociclocampista@gmail.com

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.





CMA

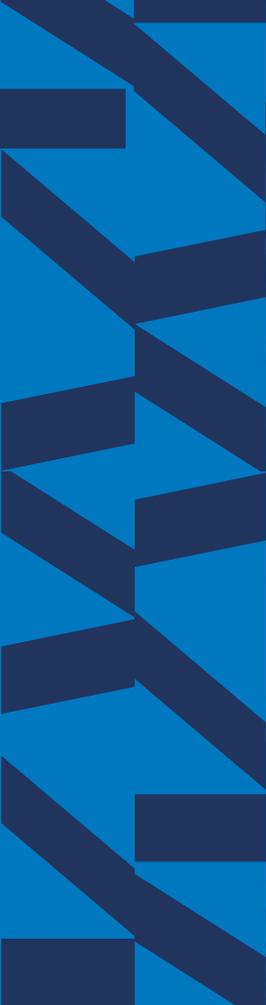
CÂMARA
MUNICIPAL
DE ALMADA



ALMADA em forma

PROGRAMA MUNICIPAL
DE ATIVIDADE FÍSICA

PROGRAMA SETEMBRO



CMA

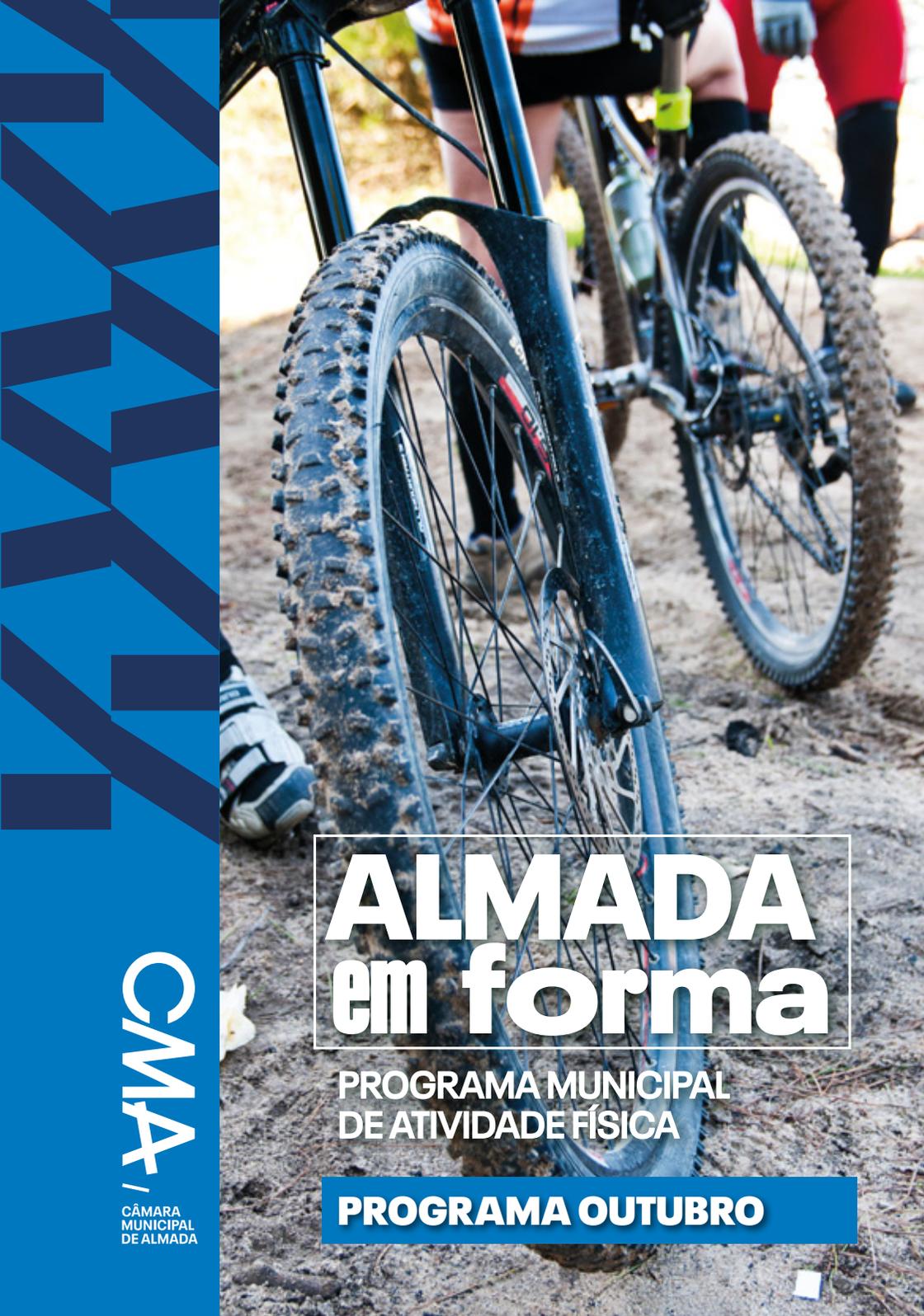
CÂMARA
MUNICIPAL
DE ALMADA



ALMADA em forma

PROGRAMA MUNICIPAL
DE ATIVIDADE FÍSICA

PROGRAMA SETEMBRO



ALMADA em forma

PROGRAMA MUNICIPAL
DE ATIVIDADE FÍSICA

PROGRAMA OUTUBRO

CMA

CÂMARA
MUNICIPAL
DE ALMADA

