

A person wearing a helmet and cycling gear is riding a mountain bike on a dirt trail in a forest. The background is blurred, suggesting motion.

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:

cnalmada@cnaalmada.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

10 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.simoes@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.simoes@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

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

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.

31 OUTUBRO

PASSEIO DE BTT FAMILIAR

Horário: 9h00-12h00

Percorso (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.