



## PROGRAMA MUNICIPAL "ALMA SÉNIOR" OFERTA DESPORTIVA - ÉPOCA 2021/2022

União de Freguesia/Freguesia	Entidade	Atividade	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.
FREGUESIA DA COSTA DA CAPARICA	Irmanadora, Cooperativa de Habitação e Construção CRL	Ginastica de Manutenção		09h30		09h30	

União de Freguesia/Freguesia	Entidade	Atividade	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.
UNIÃO DE FREGUESIAS ALMADA, COVA DA PIEDADE, PRAGAL E CACILHAS	Almadança, Associação Educativa e Artística	Danças de Salão	10h00		10h00		
		Yoga	09h00		09h00		
	Clube Recreativo Piedense	Ginastica de Manutenção		10h00		10h00	
	Companhia de Dança de Almada	Dança	09h30		09h30		
		Dança	10h30		10h30		
	Sociedade Filarmónica União Artística Piedense	Ginastica de Manutenção	10h00			10h00	
		Ginastica de Manutenção	10h45			10h45	
		Hidrosénior	10h50	10h50	10h50	10h50	10h50
	Hidrosénior	15h40	15h00	15h40	15h00	15h40	

União de Freguesia/Freguesia	Entidade	Atividade	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.	
UNIÃO DE FREGUESIAS CAPARICA E TRAFARIA	Clube Recreativo Os Estrelas	Ginastica de Manutenção		09h00		09h00		
	Sociedade Recreativa Musical Trafariense	Ginastica de Manutenção		10h00		10h00		
	Complexo Municipal de Piscinas na Caparica	Hidrosénior				09h40		09h40
		Hidrosénior				10h20		10h20
		Hidrosénior				11h10		11h10
		Hidrosénior		11h50	11h50	11h50	11h50	11h50
		Hidrosénior		14h30	14h30	14h30	14h30	14h30
		Hidrosénior		15h10	15h10	15h10	15h10	15h10

União de Freguesia/Freguesia	Entidade	Atividade	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.
UNIÃO DE FREGUESIAS CHARNECA DE CAPARICA E SOBREDA	Clube Recreativo Sobredense	Ginastica de Manutenção	10h00				10h00
	Complexo Municipal de Piscinas na Sobreda	Hidrosénior	09h40	09h40		09h40	
		Hidrosénior	11h10	10h20		10h20	11h10
		Hidrosénior	13h50	11h10		11h10	13h50
	Vitória Clube Quintinhas	Ginastica de Manutenção		08h45		08h45	
		Yoga	09h30		09h30		

União de Freguesia/Freguesia	Entidade	Atividade	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.
UNIÃO DE FREGUESIAS LARANJEIRO E FEIJÓ	Associação para o Desenvolvimento da Quinta do Chiado	Ginastica de Manutenção	09h00		09h00		
		Yoga		09h00		09h00	
	Clube de Instrução e Recreio do Laranjeiro	Ginastica de Manutenção		10h00		10h00	
	Clube Recreativo do Feijó	Ginastica de Manutenção		09h30		09h30	
	Complexo Municipal dos Desportos Cidade de Almada	Hidrosénior	10h20	13h50	10h20		
		Hidrosénior	11h10	14h30	11h10		
		Hidrosénior	14h30	15h10	14h30		