

A woman with long brown hair, wearing a teal t-shirt, is in a yoga pose on a grey mat in a grassy park. In the background, a man with a shaved head, wearing a maroon t-shirt, is also in a yoga pose on a grey mat. The background is filled with green trees and foliage.

MAIO A JUNHO 2022

ALMADA Efor ma

PROGRAMA MUNICIPAL
DE ATIVIDADE FÍSICA

cm-almada.pt

CMA

CAMARA
MUNICIPAL
DE ALMADA

maio 2022

programa

Aulas

21 sáb

10-16h

PARQUE ATLÂNTICO /
ZONA DESPORTIVA
- COSTA CAPARICA

BEACH TENNIS FOR ALL

ASSOCIAÇÃO DE TÊNIS DE SETÚBAL

Apresentação da Modalidade;
Regras e equipamentos;
Noções de Jogo;
Treino com circuito e jogo

Destinatários

Todos

Inscrições e informações
beachtenniscaparica@gmail.com

Atividades Aquáticas

8 dom

10-13h

(45 min/cada)
CLUBE NÁUTICO
DE ALMADA
- CACILHAS

VELA

CLUBE NÁUTICO DE
ALMADA-CACILHAS

Batismo de vela
com instrutor a bordo
(nota: necessária roupa
desportiva que se possa molhar)

Destinatários a partir dos 8 anos
Inscrições e informações
cналmada@cналmada.com

Caminhadas/ Passeios Pedestres

8 dom

09-11h30

SEDE SPORT
ALMADA E
FIGUEIRINHAS

CAMINHADA PARA O SUL

SPORT ALMADA E FIGUEIRINHAS

Percurso

Sede - Almada Velha - Cristo
Rei - Jardim do Rio - Cacilhas

Inscrições

safigueirinhas.direccao@gmail.
com

Aulas

1 dom

09h30-10h20

PARQUE DA PAZ

YOGA

ALMADANÇA - ASSOCIAÇÃO
EDUCATIVA E ARTÍSTICA

Prática de respiração consciente,
asanas (posturas básicas), de
atenção plena

Destinatários Adultos e Sêniores

Inscrições e informações
almadanca@hotmail.com

Aulas

1 dom

09h30-11h30

POLIDESPORTIVO
DA ROMEIRA

FUTSAL DE RUA

CLUBE FUTSAL DE ALMADA

Convívio de Futsal

Destinatários Todos

Inscrições

clubefutsalalmada@gmail.com



Aulas

1 dom
10h30-11h30
PARQUE URBANO
DA COSTA
DE CAPARICA

YOGA E MEDITAÇÃO NA NATUREZA

CENTRO DO YOGA COSTA
DA CAPARICA
Aula relaxante
Destinatários Todas as idades
Inscrições e informações
yogacaparica@gmail.com



Aulas

7 sáb
10h-12h
RINGUE EXTERIOR
DO CLUBE

KRAV MAGA

CLUBE RECREATIVO
"OS ESTRELAS"
Atividade de Defesa Pessoal
Destinatários Todas as idades
Inscrições e informações
joao.estevao.57@sapo.pt



Aulas

8 e 22 dom
11h-12h
PARQUE DA PAZ
- ZONA 5, LAGO
(JUNTO DOS
SANITÁRIOS)

CHI-KUNG TERAPÊUTICO

ASSOCIAÇÃO PROF. DE CHI-KUNG
E TAI CHI TERAPÊUTICOS
Exercícios suaves feitos de
forma a integrar o movimento,
a respiração e a concentração.
Destinatários Para todos
Inscrições e informações
apoktt2012@gmail.com



Aulas

10 ter
15h-16h
PARQUE DA PAZ

YOGA SÉNIOR

SHALA - ACADEMIA DE YOGA
Grau de dificuldade baixo.
Respirar de forma consciente
Destinatários Todos, mas
benéfica para seniores
Inscrições e informações
info@shalayoga.pt



Aulas

14 e 21 sáb

9h30-11h / Muay
Thai (Adultos & Kids)
11h-12h30 /
Danças Latinas
17h-18h30 / Taichi
P. URB. C. CAPARICA

MUAY THAI, DANÇAS LATINAS E TAI CHI

ASSOCIAÇÃO DE DESPORTO
UNIDOS PELO MUAY THAI
Destinatários Todas as idades
Inscrições e informações
associacaounidospelomuaythai
@outlook.pt / 93 249 50 01



Aulas

14 e 21 sáb

14h-16h
PARQUE URB.
COSTA CAPARICA

SURF

ASSOCIAÇÃO DE DESPORTO
UNIDOS PELO MUAY THAI
Destinatários
Todas as idades
Máx 20 alunos
Inscrições e informações
96 271 79 69



Aulas

14 sáb
10h-11h
PARQUE DA PAZ

KRAV MAGA -KPKM

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE
KRAV MAGA
Aula de defesa pessoal para
iniciantes e nível intermédio
Destinatários P/ maiores 6 anos
Inscrições e informações
kravmagaalmada@gmail.com



Aulas

14 sáb
10h-12h30
PARQUE
MULTIUSOS DA
SOBREDRA

XADREZ

CLUBE PEÕES DA CAPARICA
Introdução à modalidade de
Xadrez - Desporto que ensina
a pensar
Destinatários Todos
Inscrições e informações
xpeoes.caparica@gmail.com



Aulas

14 sáb

11h

ASSOC. PARA
O DESENVOLVIM.
DA QUINTA
DO CHIADO
- ZONA VERDE

CHI KUNG

ASSOCIAÇÃO PARA O
DESENVOLVIMENTO DA QUINTA
DO CHIADO

Destinatários Todas as idades
Inscrições e informações
associacao.quinta.chiado@
gmail.com



Aulas

15 dom

10h-11h30

PARQUE DA PAZ

JOGOS TRADICIONAIS

ASSOCIAÇÃO COLETIVIDADES
DO CONCELHO DE ALMADA

Prática de Jogos Tradicionais
Destinatários Todas as idades
Inscrições e informações
accalmada@gmail.com



Aulas

14 sáb

11h30-12h30

JARDIM DOS
ZAGALLOS

YOGA E MINDFULNESS PARA CRIANÇAS

SHALA - ACADEMIA DE YOGA

Brincar, respirar e yogar com
grau de dificuldade baixo.

Destinatários 4-10 anos

Inscrições e informações
info@shalayoga.pt



Aulas

15 dom

10h-12h

PARQUE DA PAZ

REIKI

NUCLEO DE REIKI DE ALMADA

Atividade de relaxamento,
de libertação de tensões e
ansiedade.

Destinatários Todos
Inscrições e informações
olindangelo@gmail.com



Aulas

14 sáb

19h-20h

LARGO DA JUNTA
DE FREGUESIA
LARANJEIRO FEIJÓ

ZUMBA

CLUBE RECREATIVO DO FEIJÓ

Exercício físico-aeróbico
baseado em movimentos
de danças latinas

Destinatários Todos

Inscrições e informações
silviabpoco@gmail.com



Aulas

15 dom

10h30

ASSOC. PARA
O DESENVOLVIM.
DA QUINTA
DO CHIADO
- ZONA VERDE

DANCEYOGA

ASSOC. PARA O DESENVOLVIM.
DA QUINTA DO CHIADO

União da Consciência do Yoga
e a fluidez da dança livre

Destinatários A partir dos 16 a.
Inscrições e informações
associacao.quinta.chiado@
gmail.com



Aulas

15 dom

10h-10h45
PARQUE DA PAZ

PILATES

CLUBE RECREATIVO DO FEIJÓ

Técnica de condicionamento
físico e mental

Destinatários Todos

Inscrições e informações
silviabpoco@gmail.com



Aulas

15 dom

10h30-11h30
PRAIA DA ADIÇA -
FONTE DA TELHA

YOGA COM ALMA

ASSOCIAÇÃO ALMA NATURISTA

Aula de Yoga na Praia

Destinatários Naturistas/com a
opção de não naturista

Inscrições e informações
aalmanaturista@gmail.com



Aulas

21 sáb
a partir das
10h30
PRAÇA SÃO JOÃO
BAPTISTA

HIP HOP

FIT & DANCE STUDIO PRAGAL

Hip Hop com o grupo
Twit Dance Crew
Destinatários Todos
Inscrições e informações
fit_dance_studio@outlook.pt



Aulas

22 dom
10h-11h
PARQUE DA PAZ

ZUMBA E PILATES

FIT & DANCE STUDIO PRAGAL

Destinatários Todos
Inscrições e informações
fit_dance_studio@outlook.pt



Aulas

22 dom
10h-11h
ESPAÇO
EXTERIOR
JUNTO À JUNTA
DE FREGUESIA
DO FEIJÓ

KARATÉ

CLUBE RECREATIVO DO FEIJÓ

Aprendizagem de técnicas de
ataque e defesa
Destinatários A partir dos 6 anos
Inscrições e informações
cluberecreativofejjo@gmail.com



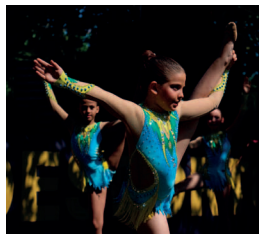
Aulas

27 sex
18h30-20h
LARGO NO FEIJÓ
(TRASEIRAS
DA BIBLIOTECA
MUNICIPAL JOSÉ
SARAMAGO)

DEMONSTRAÇÃO GINÁST. RÍTMICA

CLUBE RECREATIVO DO FEIJÓ

Uma disciplina que utiliza
aparelhos portáteis, combinando
movimentos corporais
Destinatários A partir dos 5 anos
Inscrições e informações
treinadoras@gmail.com



Aulas

28 sáb
15h-16h
PARQUE DA PAZ

DESCOBRIR O TEU CORPO

ALMADANÇA - ASSOCIAÇÃO
EDUCATIVA E ARTÍSTICA

Abordagem às técnicas de
Contemporâneo
Destinatários A partir dos 16
anos, com ou sem experiência
Inscrições e informações
almadanca@hotmail.com



Aulas

29 dom
09h30-12h
PARQUE DA PAZ

BEISEBOL E SOFTEBOL

WHITE SHARKS ALMADA BEISEBOL
CLUBE DA ESEN

Experimentação da atividade
Destinatários Para todos, não é
necessária experiência
Inscrições e informações
jomafonso27@gmail.com



Aulas

Datas e horário
a combinar
RUA RAMIRO
FERRÃO, CAMPOS
DE TÊNIS, PARQUE
DA JUVENTUDE
(JUNTO AO
EDIFÍCIO DA EDP)

INICIAÇÃO AO TÊNIS

ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE TÊNIS
DE ALMADA

Limite mínimo de três atletas
por aula.
Destinatários
Idades entre 4 e 80 anos
Inscrições e informações
aetalmada@gmail.com



Aulas

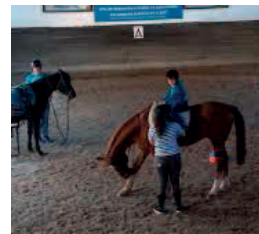
Durante o mês
(4.ª a domingo)

15h-20h
Quarta a sexta
09h-20h
Sábado e domingo

EQUITAÇÃO

CENTRO HÍPICO DA SOBREDA

Experiência de equitação/
Volteio
Destinatários A partir dos 6 anos
Inscrições e informações
davidtainha1@gmail.com



**Passeio de
Bicicleta/
BTT
Familiar ***

7 sáb.
9-12h
INÍCIO NA SEDE
DO CLUBE

**NÚCLEO
CICLOCAMPISTA
DO CCCA**

Início: Portaria lateral do CCCA,
acesso trans-praia
Distância: 25km / nível baixo
Destinatários: 7 -77 **
Inscrições e informações
nucleociclocampista@gmail.com



**Passeio de
Bicicleta/
BTT ***

8 dom.
9-12h
INÍCIO NA SEDE
DO CLUBE

**ATALHO
D'AVENTURA
- SALTAPOCINHAS BTT**

Início: Saída da Sede – Trafaria –
– Trilhos de Almada
Distância: 30/35 km / Nível 3
Destinatários:
a partir dos 7 anos ***
Inscrições e informações
www.facebook.com/
saltapocinhas.btt/ até 2 junho



* Uso obrigatório de capacete e luzes frontal e traseira

** até aos 14 - acompanhamento de familiar; até aos 18 - termo de responsabilidade

*** 7-16 anos - acompanhamento familiar; até 18 anos - termo de responsabilidade

junho 2022

programa

**Caminhadas/
Passeios Pedestres**

19 dom

8h15 CONCENTRAÇÃO
JUNTO AO QUARTEL DA NATO
13h00 CHEGADA

**FONTE DA TELHA/
LAGOA ALBUFEIRA**

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO
DA QUINTA DO CHIADO

Percurso

5 Km pela praia. Regresso pelo trilho no
alto da falésia, com passagem pelas
antigas minas de ouro e fonte
de nascente natural

Destinatários

Maiores de 12 anos

Distância

12,5 km / nível médio

Inscrições

associacao.quinta.chiado@gmail.com



Atividades Aquáticas

5 dom
10-13h
(45 min/cada)

CANOAGEM

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA-
CACILHAS

Batismo de canoagem
(nota: necessária roupa
desportiva que se possa molhar)

Destinatários a partir dos 14 a.

Inscrições e informações
cnalmada@cnalmada.com



Caminhadas/ Passeios Pedestres

5 dom
09-11h30

CAMINHADA PARA NORTE

SPORT ALMADA E FIGUEIRINHAS

Percurso

Sede - Cacilhas - Jardim do Rei - Cristo Rei - Almada Velha

Inscrições
safigueirinhas.direccao@gmail.com



Aulas

1 qua
16h30-17h15
PARQUE DA PAZ

YOGA EM FAMÍLIA

ALMADANÇA - ASSOCIAÇÃO
EDUCATIVA E ARTÍSTICA

Destinatários Famílias com
crianças dos 2 aos 10 anos
Inscrições e informações
almadanca@hotmail.com



Aulas

4 sáb
8h
PARQUE DA PAZ

HATHA YOGA

SHALA - ACADEMIA DE YOGA

Aula de Hatha Yoga nível inicial
Destinatários Todas as idades
Inscrições e informações
info@shalayoga.pt



Aulas sáb / dom

4, 5
11, 12
18, 19
25, 26
10h-11h30
PARQUE DA PAZ

MINI-CURSO DE DANÇA

ALMADANÇA - ASSOCIAÇÃO
EDUCATIVA E ARTÍSTICA

Aulas básicas de Kizomba, Salsa,
Baschata, Afrohouse a par e a
solo, com ou sem experiência

Destinatários A partir dos 15 a.
Inscrições e informações
almadanca@hotmail.com



Aulas

4 dom
11h-12h
PARQUE DA PAZ

DANÇA CONTEMPORÂNEA

ASSOC. PARA O DESENVOLVIM.

DA QUINTA DO CHIADO

Introdução à Dança
Contemporânea

Destinatários A partir dos 6 a.
Inscrições e informações
associacao.quinta.chiado@gmail.com



Aulas

5 dom
09h30-11h30
POLIDESPORTIVO
DA ROMEIRA

DESPORTO ADAPTADO

CLUBE FUTSAL DE ALMADA

Convívio e abordagem à
modalidade de Futsal

Destinatários
tletas de Desporto Adaptado ou
de Inserção Social
Inscrições

clubefutsalalmada@gmail.com



Aulas

5 dom
10h30-11h30
PARQUE DA PAZ

ZUMBA E PILATES

FIT & DANCE STUDIO PRAGAL

Destinatários Todos

Inscrições e informações
fit_dance_studio@outlook.pt



Aulas

9 qui
10h-11h
PARQUE DA PAZ

YOGA SÊNIOR

SHALA - ACADEMIA DE YOGA
Aula de Hatha Yoga nível inicial
Destinatários Todos, mas
benéfica para seniores
Inscrições e informações
info@shalayoga.pt



Aulas

10 sex
10h-12h
PARQUE DA PAZ

REIKI PARA CRIANÇAS E JOVENS

NÚCLEO DE REIKI DE ALMADA
Aprender a acalmar e serenar
emoções
Destinatários Crianças e jovens
Inscrições e informações
olindangelo@gmail.com



Aulas

11 e 25 sáb
9h30-11h/Muay
Thai (Adultos & Kids)
11h-12h30/
Danças Latinas
17h-18h30/Taichi
P.URB. C.CAPARICA

MUAY THAI, DANÇAS LATINAS E TAICHI

ASSOCIAÇÃO DE DESPORTO
UNIDOS PELO MUAY THAI
Destinatários Todas as idades
Inscrições e informações
associacao.unidos.pelo.muay.thai
@outlook.pt / 93 249 50 01



Aulas

11 e 25 sáb
14h-16h
PARQUE URBANO
COSTA CAPARICA

SURF

ASSOCIAÇÃO DE DESPORTO
UNIDOS PELO MUAY THAI
Destinatários
Todas as idades
Máx 20 alunos
Inscrições e informações
96 271 79 69



Aulas

11 sáb
20h-21h
PRAIA DO
PARAÍSO

YOGA E MEDITAÇÃO AO PÔR-DO-SOL

CENTRO DO YOGA
COSTA DA CAPARICA
Aula relaxante com meditação
voltada para o mar.
Destinatários Todas as idades
Inscrições e informações
yogacaparica@gmail.com



Aulas

11 sáb
10h-11h
COSTA DA
CAPARICA
- PRAIA DO
PARAÍSO

KRAV MAGA -KPKM

FEDERAÇÃO PORTUGUESA
DE KRAV MAGA
Aula de defesa pessoal para
iniciantes e nível intermédio
Destinatários P/ maiores 6 A.
Inscrições e informações
kravmagaalmada@gmail.com



Aulas

12 e 26
dom
11h-12h
PARQUE DA PAZ
- ZONA 5, LAGO
(JUNTO DOS
SANITÁRIOS)

CHI-KUNG TERAPÊUTICO

ASSOC. PROF. DE CHI-KUNG E
TAI CHI TERAPÊUTICO
Exercícios suaves feitos de
forma a integrar o movimento,
a respiração e a concentração.
Destinatários P/todos
Inscrições e informações
apcktt2012@gmail.com



Aulas

16 qui
11h
ASSOC. PARA O
DESENVOLVIM.
DA QUINTA
DO CHIADO
- ZONA VERDE

CHI KUNG

ASSOCIAÇÃO PARA O
DESENVOLVIMENTO DA
QUINTA DO CHIADO
Destinatários Todas as idades
Inscrições e informações
associacao.quinta.chiado@
gmail.com



Aulas

18 sáb
10h-16

PARQUE
ATLÂNTICO /
ZONA DESPORTIVA
- COSTA DA
CAPARICA

BEACH TENNIS FOR ALL

ASSOCIAÇÃO TÊNIS DE SETÚBAL

Apresentação da Modalidade;
Regras e equipamentos; Noções
de Jogo: posições, tipos de
batida; Treino com circuito e jogo
Destinatários Todas as idades
Inscrições e informações
beachtenniscaparica@gmail.



Aulas

18 sáb
19h-21h

PRAIA DA MATA

YOGA NA PRAIA

ASSOCIAÇÃO PARA O
DESENVOLVIMENTO DA
QUINTA DO CHIADO

Atividade dinâmica em
celebração do Sol
Destinatários Todas as idades
Inscrições e informações
associacao.quinta.chiado@
gmail.com



Aulas

19 dom
10h-11h30

PARQUE DO FRÓIS

JOGOS TRADICIONAIS

ASSOCIAÇÃO COLETIVIDADES
DO CONCELHO DE ALMADA

Prática de Jogos Tradicionais
Destinatários Todas as idades
Inscrições e informações
accalmada@gmail.com



Aulas

21 ter
17h30-18h30

PARQUE DA PAZ

YOGA ADULTOS

ALMADANCA - ASSOCIAÇÃO
EDUCATIVA E ARTÍSTICA

Prática de respiração consciente,
asanas (posturas básicas), de
atenção plena
Destinatários Adultos
Inscrições e informações
almadanca@hotmail.com



Aulas

21 e 28 ter
20h-20h45

LARGO DA JUNTA
DE FREGUESIA
DO LARANJEIRO
FEIJÓ

AULA ABERTA CONDICIONAMENTO FÍSICO

CLUBE RECREATIVO DO FEIJÓ

Desenvolvimento e melhoria
das capacidades físicas
Destinatários A partir dos 18 a.
Inscrições e informações
treinadoras@gmail.com



Aulas

21 ter
19h-20h

LARGO NO FEIJÓ
(TRASEIRAS
DA BIBLIOTECA
MUNICIPAL JOSÉ
SARAMAGO)

DEMONSTRAÇÃO GINÁSTICA RÍTMICA

CLUBE RECREATIVO DO FEIJÓ

Uma disciplina que utiliza
aparelhos portáteis, combinando
movimentos corporais
Destinatários A partir dos 5 anos
Inscrições e informações
treinadoras@gmail.com



Aulas

25 sáb
19h-20h

LARGO DA JUNTA
DE FREGUESIA
LARANJEIRO -
FEIJÓ

ZUMBA

CLUBE RECREATIVO DO FEIJÓ

Exercício físico-aeróbico
baseado em movimentos de
danças latinas
Destinatários Todos
Inscrições e informações
silviabpoco@gmail.com



Aulas

26 dom
10h-10h45

PARQUE DA PAZ

PILATES

CLUBE RECREATIVO DO FEIJÓ

Técnica de condicionamento
físico e mental
Destinatários Todos
Inscrições e informações
silviabpoco@gmail.com

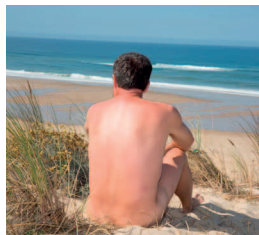


Aulas

26 dom
10h30-11h30
PRAIA DA BELA
VISTA

YOGA COM ALMA

ASSOCIAÇÃO ALMA NATURISTA
Aula de Yoga na Praia
Destinatários
Naturistas/com a opção de não naturista
Inscrições e informações
aalmanaturista@gmail.com



Aulas

26 dom
10h-11h
ESPAÇO
EXTERIOR
JUNTO À JUNTA
DE FREGUESIA
DO FEIJÓ

KARATÊ

CLUBE RECREATIVO DO FEIJÓ
Aprendizagem de técnicas de ataque e defesa
Destinatários A partir dos 6 anos
Inscrições e informações
cluberecreativofejjo@gmail.com



Aulas

28 ter
19h-20h
PRAÇA LOPES
GRAÇA

DEMONSTRAÇÃO GINÁST. RÍTMICA

CLUBE RECREATIVO DO FEIJÓ
Uma disciplina que utiliza aparelhos portáteis, combinando movimentos corporais
Destinatários A partir dos 5 anos
Inscrições e informações
treinadoras@gmail.com



Aulas

Datas e horário a combinar
RUA RAMIRO
FERRÃO, CAMPOS
DE TÊNIS, PARQUE
DA JUVENTUDE
(JUNTO AO
EDIFÍCIO DA EDP)

INICIAÇÃO AO TÊNIS

ASSOCIAÇÃO ESCOLA
DE TÊNIS DE ALMADA
Iniciação ao tênis. Limite mínimo de três atletas por aula.
Destinatários
Idades entre 4 e 80 anos
Inscrições e informações
aetalmada@gmail.com



Aulas

**Durante o mês
(4.ª a domingo)**

15h-20h
Quarta a sexta
09h-20h
Sábado e domingo

EQUITAÇÃO

CENTRO HÍPICO DA SOBREDA
Experiência de equitação/
Volteio
Destinatários A partir dos 6 anos
Inscrições e informações
davidtainha1@gmail.com



Passeio de Bicicleta/ BTT *

4 sáb.
9-12h
INÍCIO NA SEDE
DO CLUBE

NÚCLEO CICLOCAMPISTA DO CCCA

Início: Portaria lateral do CCCA, acesso trans-praia
Distância: 35km / nível médio
Destinatários: 7 - 77 **
Inscrições e informações
nucleociclocampista@gmail.com



Passeio de Bicicleta/ BTT *

5 dom.
9-12h
INÍCIO NA SEDE
DO CLUBE

ATALHO D'AVENTURA - SALTAPOCINHAS BTT

Início: Saída da Sede - Trafaria -
-Trilhos de Almada
Distância: 30/35 km / Nível 3
Destinatários: a partir dos 7 anos ***
Inscrições e informações
www.facebook.com/
saltapocinhas.btt/ até 2 junho



* Uso obrigatório de capacete e luzes frontal e traseira

** até aos 14 - acompanhamento de familiar; até aos 18 - termo de responsabilidade

*** 7-16 anos - acompanhamento familiar; até 18 anos - termo de responsabilidade

PARCEIROS

ALMADANÇA – ASSOCIAÇÃO EDUCATIVA E ARTÍSTICA
ASSOCIAÇÃO ALMA NATURISTA
ASSOCIAÇÃO DE DESPORTO UNIDOS PELO MUAY THAI
ASSOCIAÇÃO DE TÊNIS DE SETÚBAL
ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE TÊNIS DE ALMADA
ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA QUINTA DO CHIADO
ASSOCIAÇÃO PROFISSIONAL DE CHI-KUNG E TAI CHI TERAPÊUTICO
ATALHO D'AVENTURA – ASSOCIAÇÃO DE CICLOTURISMO
"SALTAPOCINHAS BTT"
CCCA E NÚCLEO CICLOCAMPISTA
CENTRO DO YOGA COSTA CAPARICA
CENTRO HÍPICO DA SOBREDA
CLUBE FUTSAL DE ALMADA
CLUBE NÁUTICO DE ALMADA
CLUBE PEÕES DA CAPARICA
CLUBE RECREATIVO "OS ESTRELAS"
CLUBE RECREATIVO DO FEIJÓ
FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KRAV MAGA
FIT & DANCE STUDIO
NÚCLEO DE REIKI DE ALMADA
SHALA – ACADEMIA DE YOGA
SPORT ALMADA E FIGUEIRINHAS
WHITE SHARKS ALMADA BEISEBOL CLUB DA ESEN
JUNTAS DE FREGUESIA DO CONCELHO

CONTACTO CMA

div.desporto@cma.m-almada.pt