

ATIVIDADES AO AR LIVRE

PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA	PISTA MUNICIPAL DE ATLETISMO	PARQUE CMDT. JÚLIO FERRAZ
TREINOS OUTDOOR 2.ª, 4ª e 6.ª feira 8h00 e 9h00		TREINOS OUTDOOR 3.ª e 5ª feira 8h30 e 9h30
ATIVIDADES SENIORES Programa Municipal “Alma Sénior” 2.ª, 4.ª e 6.ª feira – 10h00 3.ª e 5.ª feira - 09h30		
TREINOS OUTDOOR 2.ª e 4.ª feira 18h00 e 19h00	TREINOS OUTDOOR 3.ª e 5.ª feira 18h00	
PILATES 3.ª e 5.ª feira 19h00		
TREINOS OUTDOOR sábado 10h00		
PILATES sábado 10h00		
ALUGUER CAMPOS DE TÊNIS 2.ª a sábado - 8h00 às 19h00 domingo - 9h00 às 16h00		

CONTACTOS

PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA
Receção do Parque Urbano (junto ao polidesportivo)
212 587 180 / parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

PISTA MUNICIPAL DE ATLETISMO DA SOBREDA
212 537 579 / pistaatletismo@cm-almada.pt

PARQUE COMANDANTE JÚLIO FERRAZ
212 587 126 / ginasio3@cm-almada.pt

DEPARTAMENTO DE DESPORTO E JUVENTUDE
Complexo Municipal dos Desportos Cidade de Almada
Alameda Guerra Junqueiro, n.º 35,
2810-071 Feijó
212 508 820 | ddesporto@cm-almada.pt

Almada é Desporto, por si não paramos!