

SET. A OUTUBRO 2022

ALMADA E for E ma

PROGRAMA MUNICIPAL
DE ATIVIDADE FÍSICA

cm-almada.pt

CMA

CÂMARA
MUNICIPAL
DE ALMADA

setembro

programa





Atividades Aquáticas

4 dom

10-13h

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA
- CACILHAS

CANOAGEM

CLUBE NÁUTICO DE
ALMADA-CACILHAS

Batismo de canoagem de 45 minutos (nota: necessária roupa desportiva que se possa molhar)

Destinatários M/14 anos

Inscrições e informações

cnalmada@cnalmada.com

Passeios BTT *

4 dom.
9-12h
INÍCIO NA SEDE
DO CLUBE

TRAFARIA ATALHO D'AVENTURA - SALTAPOCINHAS BTT

Início: Saída da Sede - Trafaria
- Trilhos de Almada
Distância: 30/35 km / Nível 3
Destinatários: M/7 anos **
Inscrições e informações
www.facebook.com/saltapocinhas.btt/ até 1 set.



© facebook.com/saltapocinhas.btt

Aulas

4 dom.
09h30-11h30
POLIDESPORTIVO
DA ROMEIRA

CONVÍVIO DE FUTSAL

CLUBE FUTSAL DE ALMADA
Destinatários Todos
Inscrições
clubefutsalalmada@gmail.com



Aulas

4 dom.
10h-10h45
PARQUE DA PAZ

DANÇA ALMADAÇA - ASSOCIAÇÃO EDUCATIVA E ARTÍSTICA

Aulas de Dança a par e a solo.
Grau de dificuldade básico,
para pessoas com ou sem
experiência.
Destinatários M/15 anos
Inscrições e informações
almadanca@hotmail.com



Passeios BTT *

10 sáb.
8h30-11h30
INÍCIO NA SEDE
DO CLUBE

PASSEIO FAMILIAR NÚCLEO CICLOCAMPISTA DO CCCA

Início: Portaria lateral do CCCA,
acesso transpraia
Distância: 25km / nível baixo
Destinatários: 7-77 anos ***
Inscrições e informações



* Uso obrigatório de capacete e luzes frontal e traseira

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

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

Aulas

10 sáb.
11h-12h
PARQUE DA PAZ

DANÇA CONTEMPORÂNEA

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENV.
DA QUINTA DO CHIADO

Introdução à dança contemporânea
Destinatários M/6 anos
Inscrições e informações
associacao.quinta.chiado@gmail.com



Aulas

10 sáb.
11h30-12h15
JARDIM DOS
ZAGALLOS

MEDITAÇÃO

SHALA - ACADEMIA DE YOGA

Paragem para respirar, conectar e sentir.

Destinatários Todos
Inscrições e informações
info@shalayoga.pt



Aulas

10 sáb.
15h
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

11 dom.
10h-10h45
PARQUE DA PAZ

DANÇA

ALMADAÇA - ASSOCIAÇÃO
EDUCATIVA E ARTÍSTICA

Aulas de Dança a par e a solo.
Grau de dificuldade básico,
para pessoas com ou sem
experiência.

Destinatários M/15 anos
Inscrições e informações
almadanca@hotmail.com



Aulas

11 dom.
10h-11h30
PARQUE
MULTIUSOS DA
SOBREDA

**JOGOS
TRADICIONAIS**
ASSOCIAÇÃO COLETIVIDADES DO
CONCELHO DE ALMADA
Prática de Jogos Tradicionais.
Destinatários Todos
Inscrições e informações
accalmada@gmail.com



Aulas

11 dom.
10h30
ZONA VERDE DA
ASSOCIAÇÃO

YOGA EM FAMÍLIA
ASSOCIAÇÃO PARA O DESENV.
DA QUINTA DO CHIADO
Atividades lúdicas em Família.
Destinatários Todos
Inscrições e informações
associacao.quinta.chiado@
gmail.com



Aulas

11 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

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

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



Aulas

17 sáb.

11h
ZONA VERDE DA
ASSOCIAÇÃO

CHI KUNG

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENV.
DA QUINTA DO CHIADO

Introdução à dança
contemporânea

Destinatários Todos

Inscrições e informações
associacao.quinta.chiado@
gmail.com



Caminhadas/ Passeios Pedestres

18 dom.

08h45-13h00
CONCENTRAÇÃO
JUNTO À SEDE

ROTA DAS ALDEIAS

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA QUINTA DO CHIADO

Percurso

Quinta do Chiado, Parque Luso, Quinta Marialva,
Sta. Marta, Quinta da Fábrica, Quinta da Saudade,
Vale Figueira, Quinta dos Porfírios

Distância 13 km

Dificuldade média

Destinatários M/12 anos

Inscrições associacao.quinta.chiado@gmail.com

Aulas

18 dom.
10h-10h45
PARQUE DA PAZ

DANÇA

ALMADAÇA - ASSOCIAÇÃO
EDUCATIVA E ARTÍSTICA

Aulas de Dança a par e a solo.
Grau de dificuldade básico,
para pessoas com ou sem
experiência.

Destinatários M/15 anos

Inscrições e informações
almadanca@hotmail.com



Aulas

18 dom.
10h-10h35
MUSEU DE
ALMADA - CASA
DA CIDADE

YOGA PARA CRIANÇAS

ALMADAÇA - ASSOCIAÇÃO
EDUCATIVA E ARTÍSTICA

Destinatários 4-8 anos

Inscrições e informações
almadanca@hotmail.com



Aulas

20 ter.
20h-20h45
LARGO NO FEIJÓ
(TRASEIRAS
DA BIBLIOTECA
MUNICIPAL JOSÉ
SARAMAGO)

AULA ABERTA CONDICIONAMENTO FÍSICO

CLUBE RECREATIVO DO FEIJÓ

Desenvolvimento e melhoria
das capacidades físicas

Destinatários M/18 anos

Inscrições e informações
treinadoras@gmail.com



Aulas

24 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

25 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

25 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

25 dom.
10h-10h45
PARQUE DA PAZ

DANÇA

ALMADAÇA - ASSOCIAÇÃO
EDUCATIVA E ARTÍSTICA

Aulas de Dança a par e a solo.
Grau de dificuldade básico,
para pessoas com ou sem
experiência.
Destinatários M/15 anos
Inscrições e informações
almadanca@hotmail.com



Aulas

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

KARATE

CLUBE RECREATIVO DO FEIJÓ

Aprendizagem de técnicas de
ataque e defesa.
Destinatários M/6 anos
Inscrições e informações
cluberecreativofejoi@gmail.com



Aulas

25 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

25 dom.
18h

MUSEU DE
ALMADA - CASA
DA CIDADE

YOGA DANÇAS CIRCULARES

ALMADANÇA - ASSOCIAÇÃO
EDUCATIVA E ARTÍSTICA

Aulas de Dança a par e a solo.
Grau de dificuldade básico,
para pessoas com ou sem
experiência.

Destinatários M/15 anos
Inscrições e informações



Aulas

27 ter.
20h-20h45
PRAÇA LOPES
GRAÇA

AULA ABERTA CONDICIONAMENTO FÍSICO

CLUBE RECREATIVO DO FEIJÓ

Desenvolvimento e melhoria
das capacidades físicas

Destinatários M/18 anos
Inscrições e informações
treinadoras@gmail.com



Aulas

Durante o mês
(4.ª a domingo)

QUA. A SEX.
15h-20h
SÁB. E DOM.
09h-20h

EQUITAÇÃO

CENTRO HÍPICO DA SOBREDA

Experiência de equitação/volteio

Destinatários M/ 6 anos
Inscrições e informações
davidtainha1@gmail.com





Aulas

Durante o mês, mediante datas e horário a combinar
CAMPOS DE TÊNIS,
PARQUE DA JUVENTUDE

INICIAÇÃO AO TÊNIS

ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE TÊNIS DE ALMADA

Realização de pequenos movimentos com bola e raquete. Mínimo de três atletas por aula.

Destinatários 4-80 anos

Inscrições e informações
aetalmada@gmail.com

outubro

programa





Aulas

1 sáb.

10h30-11h30

ALMADA FÓRUM
- JUNTO À SEREIA

ARRISCA E DESCOBRE O TEU RITMO

ALMADANÇA - ASSOCIAÇÃO
EDUCATIVA E ARTÍSTICA

Abordagem a vários estilos
de dança.

Destinatários Todos

Inscrições e informações
almadanca@hotmail.com

Aulas

2 dom.
09h30-11h30
POLIDESPORTIVO
DA ROMEIRA

DESPORTO ADAPTADO

CLUBE FUTSAL DE ALMADA
Convívio e abordagem à
modalidade de Futsal
Destinatários
Atletas de Desporto Adaptado
ou de Inserção Social
Inscrições
clubefutsalalmada@gmail.com



Atividades Aquáticas

2 dom.
10-13h (45 min)
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 M/8 anos
Inscrições e informações
cnamada@cnamada.com



Aulas

4 ter.
20h-20h45
LARGO NO FEIJÓ
(TRASEIRAS
DA BIBLIOTECA
MUNICIPAL JOSÉ
SARAMAGO)

AULA ABERTA CONDICIONAMENTO FÍSICO

CLUBE RECREATIVO DO FEIJÓ
Desenvolvimento e melhoria
das capacidades físicas
Destinatários M/18 anos
Inscrições e informações
treinadoras@gmail.com



Aulas

8 sáb.
10h-11h
PARQUE DA PAZ

KRAV MAGA -KPKM

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



Aulas

8 sáb.
11h15
JARDIM DOS
ZAGALLOS

HATHA YOGA

SHALA - ACADEMIA DE YOGA
Aula de Hatha Yoga nível inicial.
Destinatários Todos
Inscrições
info@shalayoga.pt



Aulas

8 sáb.
15h-18h
PARQUE URBANO
DA COSTA DE
CAPARICA

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

9 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 Todos
Inscrições e informações
apcktt2012@gmail.com



Aulas

9 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

10 seg.
10h-11h
PARQUE DA PAZ

YOGA SÉNIOR

SHALA - ACADEMIA DE YOGA
Aula de Hatha Yoga nível inicial.
Destinatários Sêniores
Inscrições
info@shalayoga.pt



Aulas

11 ter.
20h-20h45
PRAÇA LOPES
GRAÇA

AULA ABERTA CONDICIONAMENTO FÍSICO

CLUBE RECREATIVO DO FEIJÓ
Desenvolvimento e melhoria
das capacidades físicas
Destinatários M/18 anos
Inscrições e informações
treinadoras@gmail.com



Aulas

15 sáb.
18h-19h
PARQUE DA PAZ

YOGA ADULTOS

ALMADANÇA - ASSOCIAÇÃO
EDUCATIVA E ARTÍSTICA
Prática de yoga com treino de
neuro plasticidade.
Destinatários M/18 anos
Inscrições e informações
almadanca@hotmail.com



15 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



16 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



© facebook.com/quintadochiado

**Caminhadas/
Passeios
Pedestres**

16 dom
8h45-12h30
CONCENTRAÇÃO
JUNTO À SEDE

PELOS TRILHOS DA BAÍA DO SEIXAL

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA QUINTA DO CHIADO

Percurso

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

Destinatários M/12 anos

Distância 13 km / nível médio

Inscrições associacao.quinta.chiado@gmail.com

Aulas

22 sáb.
10h30-11h30
PRAÇA SÃO JOÃO
BATISTA

ARRISCA E DESCOBRE O TEU RITMO

ALMADANÇA - ASSOCIAÇÃO
EDUCATIVA E ARTÍSTICA
Abordagem a vários estilos de
dança.

Destinatários Todos
Inscrições e informações



Aulas

22 sáb.
18h-19h
PARQUE DA PAZ

NEUROYOGA SÊNIORES

ALMADANÇA - ASSOCIAÇÃO
EDUCATIVA E ARTÍSTICA
Prática de yoga com treino de
neuro plasticidade.

Destinatários Sêniores
Inscrições e informações
almadanca@hotmail.com



Aulas

23 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 Todos
Inscrições e informações
apcktt2012@gmail.com



Passeios BTT *

29 sáb.
9h-12h

PASSEIO FAMILIAR

NÚCLEO CICLOCAMPISTA
DO CCCA
Início: Portaria lateral do CCCA,
acesso transpraia
Distância: 25km / nível baixo
Destinatários: 7-77 anos**
Inscrições e informações
nucleociclocampista@gmail.com



Passeios BTT *

30 dom.
9-12h

INÍCIO NA SEDE
DO CLUBE

TRAFARIA

ATALHO D'AVENTURA
- SALTAPOCINHAS BTT

Início: Saída da Sede - Trafaria
- Trilhos de Almada

Distância: 30/35 km / Nível 3

Destinatários: M/7 anos ***

Inscrições e informações

www.facebook.com/saltapocinhas.btt/ até 25 out.



© facebook.com/saltapocinhas.btt

30 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 M/ 6 anos

Inscrições e informações

cluberecreativofeijo@gmail.com



Aulas
Durante o mês,
mediante datas
e horário a
combinar

CAMPOS DE
TÊNIS, PARQUE DA
JUVENTUDE

INICIAÇÃO AO TÊNIS

ASSOCIAÇÃO ESCOLA
DE TÊNIS DE ALMADA

Iniciação ao ténis. Limite
mínimo de três atletas por aula.

Destinatários 4 - 80 anos

Inscrições e informações

aetalmada@gmail.com



Aulas
Durante o mês
(4.ª a domingo)

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

EQUITAÇÃO

CENTRO HÍPICO DA SOBREDA

Experiência de equitação/
volteio

Destinatários M/6 anos

Inscrições e informações

davidtainha1@gmail.com



* 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; 16-18 anos - termo de responsabilidade

PARCEIROS

ALMADANÇA – ASSOCIAÇÃO EDUCATIVA E ARTÍSTICA
ASSOCIAÇÃO ALMA NATURISTA
ASSOCIAÇÃO DAS COLETIVIDADES DO CONCELHO DE ALMADA
ASSOCIAÇÃO DE DESPORTO UNIDOS PELO MUAY THAI
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 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 CLUBE DA ESEN

JUNTAS DE FREGUESIA DO CONCELHO

CONTACTO CMA

div.desporto@cma.m-almada.pt