

MAIO A JUNHO 2023

ALMADA E for E ma

PROGRAMA MUNICIPAL DE ATIVIDADE FÍSICA
cm-almada.pt

CMA
CÂMARA
MUNICIPAL
DE ALMADA





BEM-VINDOS AO NOSSO “ALMADA EM FORMA”

A prática regular de desporto ou exercício físico, para lá de uma arma eficaz contra o sedentarismo e por isso mesmo um franco aliado da saúde pública, é também mais um dos traços que nos une e identifica como comunidade, aqui em Almada.

O desporto, sobretudo em idade escolar, é decisivo na formação de carácter, de espírito de equipa e de capacidade de superação. É ainda uma das mais eficazes ferramentas para promover a integração e a coesão social. É esse o nosso foco na CMA, trabalhando para que as diferentes entidades com capacidade de intervenção utilizem os seus instrumentos de forma conjugada e articulada, proporcionando melhores condições de acesso à prática desportiva.

O trabalho que a CMA tem vindo a desenvolver na área do Desporto é apontado como uma referência a nível nacional. A intervenção tem sido sistemática e sustentada, mas não poderia existir sem uma sólida rede de parcerias com o movimento associativo do concelho - um vasto e diversificado conjunto de parceiros, que são o reflexo de uma sociedade civil dinâmica e vibrante.

Acredito que o lema “Desporto Para Todos” é dos principais desígnios da nossa comunidade, um desafio que levamos muito a sério na CMA, sendo esta uma das áreas onde há uma aposta decisiva em políticas públicas de inclusão, com medidas concretas inscritas nos Programas Municipais de Promoção e Desenvolvimento da Prática Desportiva.

É preciso termos sempre presente que as condições de acesso variam de pessoa para pessoa, seja por limitações de índole motora, pela idade, pelo estrato socio-económico, pela localização geográfica, ou mesmo pelas preferências pessoais.

Até outubro - enquanto durar o sol -, o programa “Almada em Forma” abre a cidade, sobretudo os espaços públicos ao ar livre, à prática de atividades desportivas. Momentos informais, marcados pela diversidade da oferta e pelo carácter gratuito para os participantes.

O convite que lhe deixo é este: venha sair à rua, apanhar ar e conhecer melhor o que Almada tem para oferecer. De caminho, aproveite para ficar em forma. Nos próximos meses, vamos ter atividades aquáticas, caminhadas e passeios pedestres, aulas de diversas modalidades e percursos de bicicleta/BTT. A escolha vai ser a principal dificuldade.

Inês de Medeiros
Presidente da Câmara Municipal de Almada

maio

programa



dia 6 sáb

10h-10h45
PARQUE URBANO DE STº ANTÓNIO
DA CAPARICA

PILATES CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Método de treino que pode ser realizado em qualquer idade trazendo diversos benefícios para a saúde, como melhoria da coordenação motora, aumento da flexibilidade e mobilidade, melhoria do equilíbrio e da postura e da capacidade cardiorrespiratória

Destinatários população em geral
Inscrições e informações
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

10h-10h45
PARQUE URBANO DE STº ANTÓNIO
DA CAPARICA

OUTDOOR CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Abordagem de algumas vertentes de treino outdoor mais conhecidas: o HIIT, ou chamado de treino de alta intensidade, método Tabata, e o treino funcional com peso corporal, no qual não necessita de material para o realizar.

Destinatários população em geral
Inscrições e informações
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

10-12h
PARQUE DA PAZ
(JUNTO AO MONUMENTO)

YOGA PARA GRÁVIDAS/ GESTANTES SHALA ACADEMIA DE YOGA

Aula de yoga destinada a futuras mamãs, com o objetivo de melhorar o bem estar e ansiedade durante a gravidez.

Grau de dificuldade baixo
Destinatários todas as futuras mamãs
Inscrições e informações
info@shalayoga.pt
Nota: Trazer roupa confortável, tapete ou toalha e água

dia 8 seg

10h45-12h
JARDIM DO SOLAR DOS ZAGALOS

YOGA PARA BEBÉS SHALA ACADEMIA DE YOGA

Momentos de conexão entre o bebé e o progenitor. Mimos, mimos... é muito amor.

Grau de dificuldade baixo
Destinatários Famílias c/ bebês 2-8 meses
Inscrições e informações
info@shalayoga.pt

Nota: Trazer roupa confortável, tapete ou toalha e água

dia 13 sáb

10h-10h45
PARQUE URBANO DE STº ANTÓNIO
DA CAPARICA

PILATES CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Pilates é um método de treino que pode ser realizado por pessoas de todas as idades e que pode trazer diversos benefícios para a saúde, como melhoria da coordenação motora, aumento da flexibilidade e mobilidade, melhoria do equilíbrio e da postura e da capacidade cardiorrespiratória

Destinatários população em geral
Inscrições e informações
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

dia 13 sáb

10h-10h45

PARQUE URBANO DE STº ANTÓNIO DA CAPARICA

OUTDOOR

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Apesar de haverem diversas formas de treino outdoor, iremos abordar algumas vertentes de treino mais conhecidas: o HIIT, ou chamado de treino de alta intensidade, método Tabata, e o treino funcional com peso corporal, no qual não necessita de material para o realizar.

Destinatários população em geral

Inscrições e informações

parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

16h-17h

PARQUE DA PAZ (JUNTO AO MONUMENTO)

PILATES AUTHENTIC

PILATES FITNESS SPORT CLUB

Pilates é um método de treino físico e mental que muda a postura, força e flexibilidade, assim como a concentração, respiração e controlo do movimento. Opções adaptadas a cada aluno.

Destinatários população em geral

Inscrições e informações

pilatesfitness.cacilhas@gmail.com

dia 14 dom

9h-12h30

BTT

ATALHO D'AVENTURA - SALTAPOCINHASBTT

Percorso Passeio de BTT +/- 35 km.

Saída da sede SALTAPOCINHASBTT

- Trafaria e percorrer trilhos do conelho.

Regresso ao mesmo local de partida.

Destinatários +18 anos sem restrições 7/16 anos: acompanhado de familiar.

16/18 anos: com termo de responsabilidade do Educador.

Grau de dificuldade 3 numa escala de 5. Uso obrigatório de capacete.

Inscrições até 4 maio

dir.saltapocinhasbtt@gmail.com

11h-12h

PARQUE DA PAZ, ZONA DO LAGO (JUNTO DAS INSTALAÇÕES SANITÁRIAS)

CHI-KUNG TERAPÉUTICO

APCKTT - ASSOCIAÇÃO PROFISSIONAL DE CHI KUNG E TAI CHI TERAPÉUTICOS

Exercícios suaves feitos de forma a integrar o movimento, a respiração e a concentração.

Destinatários População em geral

Inscrições e informações

apcktt2012@gmail.com

dia 20 sáb

8h-9h

PARQUE DA PAZ (JUNTO AO MONUMENTO)

YOGA PARA TODOS/YOGA PARA LIBERTAR O STRESS

SHALA ACADEMIA DE YOGA

Ouvir o nosso corpo e começar o movimento através dos ásanas e da respiração.

Grau de dificuldade Baixo

Destinatários População em geral

Inscrições e informações

info@shalayoga.pt

Nota: Trazer roupa confortável, tapete ou toalha e água

10h-10h45

PARQUE URBANO DE STº ANTÓNIO DA CAPARICA

PILATES

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Método de treino que pode ser realizado em qualquer idade trazendo diversos benefícios para a saúde, como melhoria da coordenação motora, aumento da flexibilidade e mobilidade, melhoria do equilíbrio e da postura e da capacidade cardiorrespiratória.

Destinatários população em geral

Inscrições e informações

parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

10h-10h45

PARQUE URBANO DE STº ANTÓNIO DA CAPARICA

OUTDOOR

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Abordagem de algumas vertentes de treino outdoor mais conhecidas: o HIIT, ou chamado de treino de alta intensidade, método Tabata, e o treino funcional com peso corporal, no qual não necessita de material para o realizar.

Destinatários população em geral

Inscrições e informações

parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

10h-11h

PARQUE DA PAZ (JUNTO AO MONUMENTO)

AULA DE KRAV MAGA/ KRAV MAGA KIDS

ALMADA KRAV MAGA

Aula de defesa pessoal, nível iniciante e intermédio.

Destinatários todos os interessados, crianças (+ 6 anos) e adultos

Inscrições e informações

akm.almadakravmaga@gmail.com

11h-12h

ZONA VERDE DA QUINTA DO CHIADO

CHI-KUNG

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA QUINTA DO CHIADO

Exercícios suaves feitos de modo a integrar movimento, respiração e concentração.

Destinatários População em geral

Inscrições e informações

associacao.quinta.chiado@gmail.com

11h-12h

PARQUE DA PAZ (JUNTO AO MONUMENTO)

DANÇA CONTEMPORÂNEA ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA QUINTA DO CHIADO

Introdução à dança contemporânea

Destinatários População em geral

Inscrições e informações

associacao.quinta.chiado@gmail.com

18h-18h45

JARDIM DO OLHO DE BOI

YOGA EM FAMÍLIA

IN ALPHA TEATRO ASSOCIAÇÃO CULTURAL

Respiração consciente, asanas adaptados (posturas biofísicas), meditação mindfulness.

Destinatários População em geral

Inscrições e informações

inscricoesalphateatro@gmail.com

dia 21 dom

10h-11h

PRAIA DA ADIÇA

YOGA NATURISTA

ASSOCIAÇÃO ALMA NATURISTA

Destinatários Naturistas e não Naturistas

Inscrições e informações

aalmanaturista@gmail.com



dia 21 dom

18h30-19h30

PRAIA DA MATA

YOGA NA PRAIA

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA QUINTA DO CHIADO

Uma aula de yoga que vai ajudar a cuidar do bem-estar, respiração, flexibilidade e stress, de grau fácil e acessível inclusive a pessoas que nunca praticaram.

Destinatários População em Geral

Inscrições e informações

associacao.quinta.chiado@gmail.com

dia 27 sáb

9h30-12h

PARQUE DA PAZ

(JUNTO AO MONUMENTO)

BEISEBOL E SOFTEBOL

NO PARQUE

WHITE SHARKS ALMADA

BEISEBOL CLUBE DA ESEN

Os participantes terão material e técnicos disponíveis para experimentar a atividade num ambiente saudável de convívio desportivo.

Destinatários População em Geral

Inscrições e informações

jomafonso27@gmail.com

9h-12h

COSTA DA CAPARICA (PORTARIA LATERAL DO CLUBE DE CAMPISMO DE ALMADA) ACESSO TRANS-PRAIA

PASSEIO BTT FAMILIAR

CLUBE DE CAMPISMO DO CONCELHO DE ALMADA

Percurso CCCA/Costa da Caparica

(pontão) / Parque Urbano / Mata S. João

/Rotunda Corvina / Rotunda Pêra / Trilho das pontes / Trafaria(barcos) / Cova do Vapor / S. João (mata)/Costa da Caparica (pontão) / CCCA

Distância Aprox. 25 km

Dificuldade física e técnica baixa

Destinatários 7-77 anos

Até 14 anos: acompanhado de familiar

Até 18 anos: termo de responsabilidade

Inscrições e informações

damobras@ccca.pt

Obrigatório uso de capacete

10h-10h45

PARQUE URBANO DE STº ANTÓNIO DA CAPARICA

PILATES

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Pilates é um método de treino que pode ser realizado por pessoas de todas as idades e que pode trazer diversos benefícios para a saúde, como melhoria da coordenação motora, aumento da flexibilidade e mobilidade, melhoria do equilíbrio e da postura e da capacidade cardiorrespiratória

Destinatários população em geral

Inscrições e informações

parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

10h-10h45

PARQUE URBANO DE STº ANTÓNIO DA CAPARICA

OUTDOOR

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Abordagem de algumas vertentes de treino outdoor mais conhecidas: o HIIT, ou treino de alta intensidade, método Tabata, e o treino funcional com peso corporal, no qual não necessita de material para o realizar.

Destinatários população em geral

Inscrições e informações

parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

dia 28 dom

9h30-12h30

PARQUE DA PAZ
(JUNTO AO MONUMENTO)

ALMADA A "PLOGGAR"

BRIGADA DO MAR

Caminhada/Corrida com apanha de lixo

Destinatários População em Geral

Distância: 3 a 5 km / **Dificuldade** Fácil

Inscrições e informações

brigadadomar@gmail.com

10h-13h

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

VELA

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

Batismo de vela de 45 minutos com instrutor a bordo

Destinatários A partir dos 8 anos

Inscrições e informações

cnalmada@cnalmada.com

Nota: necessária roupa desportiva

Que se possa molhar



11h-12h

PARQUE DA PAZ, ZONA DO LAGO
(JUNTO DAS INSTALAÇÕES SANITÁRIAS)

CHI-KUNG TERAPÊUTICO

APCKTT - ASSOCIAÇÃO PROFISSIONAL
DE CHI KUNG E TAI CHI TERAPÊUTICOS

Exercícios suaves feitos de forma a integrar o movimento, a respiração e a concentração.

Destinatários População em geral

Inscrições e informações

apcktt2012@gmail.com

10h-12h

PARQUE DA PAZ, JUNTO DO
QUIOSQUE TOMA LÁ PAZ

REIKI - QUERO É VIVER

NÚCLEO REIKI ALMADA

Para quem queira passar uns momentos agradáveis e diferentes...

Destinatários População em geral

Inscrições e informações

olindangelo@gmail.com

Trazer água e toalha de praia ou tapete de yoga.

Durante o mês

Em horário a combinar mediante disponibilidade de grupos

CAMPOS DE TÊNIS, PARQUE DA JUVENTUDE (JUNTO AO SKATE PARK)

INICIAÇÃO AO TÊNIS

ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE TÊNIS DE ALMADA

Realização de pequenos exercícios com bola e raqueta, movimentos de direita e esquerda, alongamentos.

Uma aula experimental por atleta com o limite mínimo de quatro atletas por aula.

Destinatários 4 -80 anos

Inscrições e informações

aetalmada@gmail.com





dia 3 sáb

A partir das 9h15
JARDIM DO CONVENTO
DOS CAPUCHOS

**BABY BALANCE /
SENSE / ROCK BABY**
ACADEMIA SHOW IT - ASSOCIAÇÃO DE
ARTES E ESPETÁCULOS

9h15-10h Sense

Sense: atividade de dança sensorial para bebês.

10h15-11h Rock Baby

Rock Baby: Atividade energizante para toda a família, tendo como base o estilo musical "Rock and Roll".

11h15-12h Baby Balance

Baby Balance: é uma atividade de dança ao colo da mãe ou pai favorece o desenvolvimento dos sentidos, dando ao bebê uma oportunidade de contacto com a arte e a vivência de momentos de amor e proximidade com os seus progenitores.

Jogos dançantes e movimentos desafiantes, prometem pôr a família a mexer. E ainda são livres de vir vestidos a rigor!

Destinatários

Baby Balance: Mãe/Pai e bebê de colo

Sense: Pais e Filhos dos 9 meses a 3 anos

Rock Baby: Pais e filhos + 3 anos

Inscrições e informações

rafaelacrgomes@gmail.com

10h-11h

PARQUE DA PAZ
(JUNTO AO MONUMENTO)

**LOW PRESSURE FITNESS /
RESPIRAÇÃO**
PILATES FITNESS SPORT CLUB

Treino postural com recurso a técnicas respiratórias. Melhora a postura, diminui

a diástase, diminui o perímetro abdominal, entre outros.

Destinatários População em geral

Inscrições e informações

pilatesfitness.cacilhas@gmail.com

10h-10h45

PARQUE URBANO DE STº ANTÓNIO
DA CAPARICA

PILATES
CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Pilates é um método de treino que pode ser realizado por pessoas de todas as idades e que pode trazer diversos benefícios para a saúde, como melhoria da coordenação motora, aumento da flexibilidade e mobilidade, melhoria do equilíbrio e da postura e da capacidade cardiorrespiratória

Destinatários população em geral

Inscrições e informações

parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

10h-10h45

PARQUE URBANO DE STº ANTÓNIO
DA CAPARICA

OUTDOOR
CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Apesar de haverem diversas formas de treino outdoor, iremos abordar algumas vertentes de treino mais conhecidas: o HIIT, ou chamado de treino de alta intensidade, método Tabata, e o treino funcional com peso corporal, no qual não necessita de material para o realizar.

Destinatários população em geral

Inscrições e informações

parqueurb.stantonio@cm-almada.pt



dia 4 dom

9h-12h30

BTT

ATALHO D'AVENTURA - SALTAPOCINHASBTT

Percurso Passeio de aprox. 35 km.
Saída da União de Juntas freguesia Caparica/Trafaria, trilhos do concelho e regresso mesmo local

Destinatários +18 anos sem restrições
7/16 anos: acompanhado de familiar
16/18 anos: termo de responsabilidade

Grau de dificuldade 3 numa escala 5.
Uso obrigatório de capacete.

Inscrições até 31 maio
dir.saltapocinhasbtt@gmail.com

dia 10 sáb

9h-12h

COSTA DA CAPARICA (PORTARIA LATERAL DO CLUBE DE CAMPISMO DE ALMADA) ACESSO TRANS-PRAIA

PASSEIO BTT

CLUBE DE CAMPISMO DO CONCELHO DE ALMADA

Percurso CCCA / Terras de Costa / Miradouro Capuchos / Estrada do Robalo / Vila Nova de Caparica / Areeiro / Trilho das pontes / Trafaria (barcos) / Cova do Vapor / S. João (mata) / Costa da Caparica (pontão) / CCCA

Distância Aprox. 35km

Dificuldade física e técnica média

Destinatários 7-77 anos.
Até 14 anos: acompanhado de familiar
Até 18 anos: termo de responsabilidade

Inscrições e informações
damobras@ccca.pt
Obrigatório uso de capacete

10h-10h45

PARQUE URBANO DE STº ANTÓNIO DA CAPARICA

PILATES

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Pilates é um método de treino que pode ser realizado por pessoas de todas as idades e que pode trazer diversos benefícios para a saúde, como melhoria da coordenação motora, aumento da flexibilidade e mobilidade, melhoria do equilíbrio e da postura e da capacidade cardiorrespiratória

Destinatários população em geral
Inscrições e informações
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

10h-10h45

PARQUE URBANO DE STº ANTÓNIO DA CAPARICA

OUTDOOR

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Abordagem de algumas vertentes de treino outdoor mais conhecidas: o HIIT, ou treino de alta intensidade, método Tabata, e o treino funcional com peso corporal, no qual não necessita de material para o realizar.

Destinatários população em geral
Inscrições e informações
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

10h-11h

PARQUE DA PAZ
(JUNTO AO MONUMENTO)

AULA DE KRAV MAGA/

KRAV MAGA KIDS

ALMADA KRAV MAGA

Aula de defesa pessoal, nível iniciante e intermédio.

Destinatários para todos os interessados, crianças (+6 anos) e adultos
Inscrições e informações
akm.almadakravmaga@gmail.com

dia 10 sáb

10h-12h

PARQUE DA PAZ, JUNTO DO QUIOSQUE TOMA LÁ PAZ

REIKI - YOGA PARA CRIANÇAS NÚCLEO REIKI ALMADA

Para todas as crianças e respetivos pais para presenciarem e usufruírem de momentos de relaxamento e libertação corporal.

Destinatários Pais e filhos

Inscrições e informações

olindangelo@gmail.com

dia 11 dom

9h30-12h30

RESERVA BOTÂNICA DA MATA NACIONAL DOS MEDOS

ALMADA A "PLOGGAR" BRIGADA DO MAR

Caminhada/Corrida com apanha de lixo

Destinatários População em Geral

Distância 3 a 5 km

Dificuldade Fácil

Inscrições e informações

brigadadomar@gmail.com

11h-12h

PARQUE DA PAZ, ZONA DO LAGO (JUNTO DAS INSTALAÇÕES SANITÁRIAS)

CHI-KUNG TERAPÉUTICO APCKTT - ASSOCIAÇÃO PROFISSIONAL DE CHI KUNG E TAI CHI TERAPÉUTICOS

Exercícios suaves feitos de forma a integrar o movimento, a respiração e a concentração.

Destinatários População em geral

Inscrições e informações

apcktt2012@gmail.com

dia 17 sáb

10h-10h45

PARQUE URBANO DE STº. ANTÓNIO DA CAPARICA

PILATES

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Método de treino adequado a qualquer idade trazendo diversos benefícios para a saúde, como melhoria da coordenação motora, aumento da flexibilidade e mobilidade, melhoria do equilíbrio e da postura e da capacidade cardiopulmonar.

Destinatários população em geral

Inscrições e informações

parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

10h-10h45

PARQUE URBANO DE STº ANTÓNIO DA CAPARICA

OUTDOOR

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Abordagem de algumas vertentes de treino outdoor mais conhecidas: o HIIT, ou treino de alta intensidade, método Tabata, e o treino funcional com peso corporal, no qual não necessita de material para o realizar.

Destinatários população em geral

Inscrições e informações

parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

10h40-11h30

CASA DA CIDADE, MUSEU DE ALMADA

YOGA PARA MOBILIDADE IN ALPHA TEATRO ASSOCIAÇÃO CULTURAL

Respiração consciente, asanas adaptados, relaxamento.

Dificuldade fácil

Destinatários Pessoas com mobilidade reduzida

Inscrições e informações

inscricoesalphateatro@gmail.com

17h-18h

CASA DA CIDADE, MUSEU DE ALMADA

IMPROVISO COM O CORPO IN ALPHA TEATRO ASSOCIAÇÃO CULTURAL

As crianças são desafiadas a pensar sobre como comunicam com o seu corpo e interagem com os outros, bem como a explorar e expressar suas próprias emoções. Isso pode ajudá-las a desenvolver a empatia e a compreensão pelos outros, bem como a melhorar sua capacidade de comunicarem de forma mais clara e eficaz.

Destinatários +3 anos

Inscrições e informações

inscricoesalphateatro@gmail.com

dia 18 dom

10h-11h

PRAIA DA BELA VISTA

YOGA NATURISTA ASSOCIAÇÃO ALMA NATURISTA

Destinatários Naturistas e não Naturistas

Inscrições e informações

aalmanaturista@gmail.com

dia 21 qua

19h-20h

PARQUE DA PAZ (JUNTO AO MONUMENTO)

YOGA

ASSOC. PARA O DESENVOLVIMENTO DA QUINTA DO CHIADO

Equinócio de Verão.

Destinatários População em Geral

Inscrições e informações

associacao.quinta.chiado@gmail.com

dia 24 sáb

8h30-9h10

PARQUE DA PAZ (JUNTO AO MONUMENTO)

MEDITAÇÃO - DESPERTAR DE FORMA CONSCIENTE

SHALA ACADEMIA DE YOGA

Todas as pessoas que tenham curiosidade ou interesse em realizar uma meditação baseada na atenção plena e respiração.

Grau de dificuldade Baixo

Destinatários População em geral

Inscrições e informações

info@shalayoga.pt

Nota: Trazer roupa confortável, tapete ou toalha e água

10h-10h45

PARQUE URBANO DE STº ANTÓNIO DA CAPARICA

PILATES

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Método de treino adequado a qualquer idade trazendo diversos benefícios para a saúde, como melhoria da coordenação motora, aumento da flexibilidade e mobilidade, melhoria do equilíbrio e da postura e da capacidade cardiopulmonar.

Destinatários população em geral

Inscrições e informações

parqueurb.stantonio@cm-almada.pt





©LFC



dia 24 sáb

10h-10h45

PARQUE URBANO DE STº ANTÓNIO
DA CAPARICA

OUTDOOR

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Abordagem de algumas vertentes de treino outdoor mais conhecidas: o HIIT, ou treino de alta intensidade, método Tabata, e o treino funcional com peso corporal, no qual não necessita de material para o realizar.

Destinatários população em geral

Inscrições e informações

parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

10h- 11h

PARQUE DA PAZ
(JUNTO AO MONUMENTO)

YOGA

SFUAP - SOCIEDADE FILARMÓNICA UNIÃO
ARTÍSTICA PIEDENSE

aula de yoga para iniciantes e avançados apropriada para todas as faixas etárias.

Destinatários População em Geral

Inscrições e informações

direcao@sfuap.pt

dia 25 dom

10h-13h

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

CANOAGEM

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

Batismo de canoagem de 45 minutos com instrutor a bordo

Destinatários + 14 anos

Inscrições e informações

cnalmada@cnalmada.com

Nota: necessária roupa desportiva que se possa molhar e uma muda de roupa para troca ao finalizar

11h-12h

PARQUE DA PAZ, ZONA DO LAGO
(JUNTO DAS INSTALAÇÕES SANITÁRIAS)

CHI-KUNG TERAPÊUTICO

APCKTT - ASSOCIAÇÃO PROFISSIONAL
DE CHI KUNG E TAI CHI TERAPÊUTICOS

Exercícios suaves feitos de forma a integrar o movimento, a respiração e a concentração.

Destinatários População em geral

Inscrições e informações

apcktt2012@gmail.com

Durante o mês

Em horário a combinar mediante disponibilidade de grupos

CAMPOS DE TÊNIS, PARQUE DA
JUVENTUDE (JUNTO AO SKATE PARK)

INICIAÇÃO AO TÊNIS

ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE TÊNIS DE ALMADA

Realização de pequenos exercícios com bola e raqueta, movimentos de direita e esquerda, alongamentos. Uma aula experimental por atleta sempre com o limite mínimo de quatro atletas por aula.

Destinatários 4 -80 anos

Inscrições e informações

aetalmada@gmail.com

Fotografia

Capa

Luís Filipe Catarino (LFC)

Programa

Anabela Luís (AL), Carlos Valadas (CV),
Florbela Salgueiro (FS), José Figueira (JF),
Luís Filipe Catarino (LFC), Vítor Mendes (VM)

PARCEIROS

ACADEMIA SHOW IT - ASSOCIAÇÃO DE ARTES E ESPETÁCULOS

ALMADA KRAV MAGA

ASSOCIAÇÃO ALMA NATURISTA

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"

BRIGADA DO MAR

CCCA E NÚCLEO CICLOCAMPISTA

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

CLUBE PEÕES DA CAPARICA

IN ALPHA TEATRO ASSOCIAÇÃO CULTURAL

NÚCLEO DE REIKI DE ALMADA

PILATES FITNESS SPORT CLUB

SFUAP - SOCIEDADE FILARMÓNICA UNIÃO ARTÍSTICA PIEDENSE

SHALA - ACADEMIA DE YOGA

WHITE SHARKS ALMADA BEISEBOL CLUBE DA ESEN

JUNTAS DE FREGUESIA DO CONCELHO

CONTACTO CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

div.desporto@cm-almada.pt