

JULHO A AGOSTO 2023

# ALMADA E for E ma

PROGRAMA MUNICIPAL DE ATIVIDADE FÍSICA  
[cm-almada.pt](http://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



**julho**  
programa

# dia 1 sáb

## A partir das 9h15

JARDIM DO CONVENTO DOS CAPUCHOS

### BABY BALANCE / SENSE / ROCK BABY ROCK

ACADEMIA SHOW IT - ASSOCIAÇÃO  
DE ARTES E ESPETÁCULOS

Jogos dançantes e movimentos desafiantes, prometem pôr a família a mexer.

#### 9h15-10h Baby Balance

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

#### 10h15-11h Sense

**Sense:** atividade de dança sensorial para para os pais e bebês.

#### 11h15-12h Rock Baby Rock

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

#### Destinatários

**Baby Balance:** Mãe/Pai e bebé de colo

**Sense:** Pais e Filhos dos 9 meses a 3 anos

**Rock Baby Rock:** Pais e filhos + 3 anos

#### Inscrições e informações

rafaelacrgomes@gmail.com

## 21h-23h30

### PASSEIO DE BTT

ATALHO D'AVENTURA - SALTAPOCINHASBTT

Distância Aprox. 35 km

**Percorso** Saída da sede, na 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: termo de responsabilidade

**Grau de dificuldade** 2 numa escala 5.

#### Inscrições

dir.saltapocinhasbtt@gmail.com

USO OBRIGATÓRIO DE CAPACETE,  
LUZ DE ILUMINAÇÃO E PRESENÇA.

# dias 1, 8, 15, 22 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 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



## dia 8 sáb

### 10h-11h

PARQUE DA PAZ  
(JUNTO AO MONUMENTO)

### BALLET FITNESS

PILATES FITNESS SPORT CLUB

Treino de tonificação das pernas, coxas e glúteos, com base em exercícios de ballet.

**Destinatários** população em geral

**Inscrições e informações**

[pilatesfitness.cacilhas@gmail.com](mailto:pilatesfitness.cacilhas@gmail.com)

### 10h-11h

COSTA DA CAPARICA  
- PRAIA DO TARQUÍNIO

### 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](mailto:akm.almadakravmaga@gmail.com)

## dia 9 dom

### 10h-12h

PARQUE DA PAZ, JUNTO DO  
QUIOSQUE TOMA LÁ PAZ

### REIKI e CAMINHADA

NÚCLEO REIKI ALMADA

Convívio/caminhada que inclui um trabalho Positivo de Libertação Emocional.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições e informações**

[olindangelo@gmail.com](mailto:olindangelo@gmail.com)

### 10h-13h

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA, CACILHAS

### VELA

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

Batismo de vela com instrutor a bordo.

**Destinatários** A partir dos 8 anos

**Inscrições e informações**

[cnalmada@cnalmada.com](mailto:cnalmada@cnalmada.com)

[45 MINUTOS. 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](mailto:apcktt2012@gmail.com)

## dia 15 sáb

### 8h30-11h30

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

### PASSEIO BTT FAMILIAR

CLUBE DE CAMPISMO DO CONCELHO DE ALMADA

**Percurso** CCCA / Ciclovia / Terras de Costa / Ciclovia / Fonte da Telha / Retorno / CCCA

**Distância** Aprox. 25 km

**Dificuldade física e técnica** média

**Destinatários** 7-77 anos

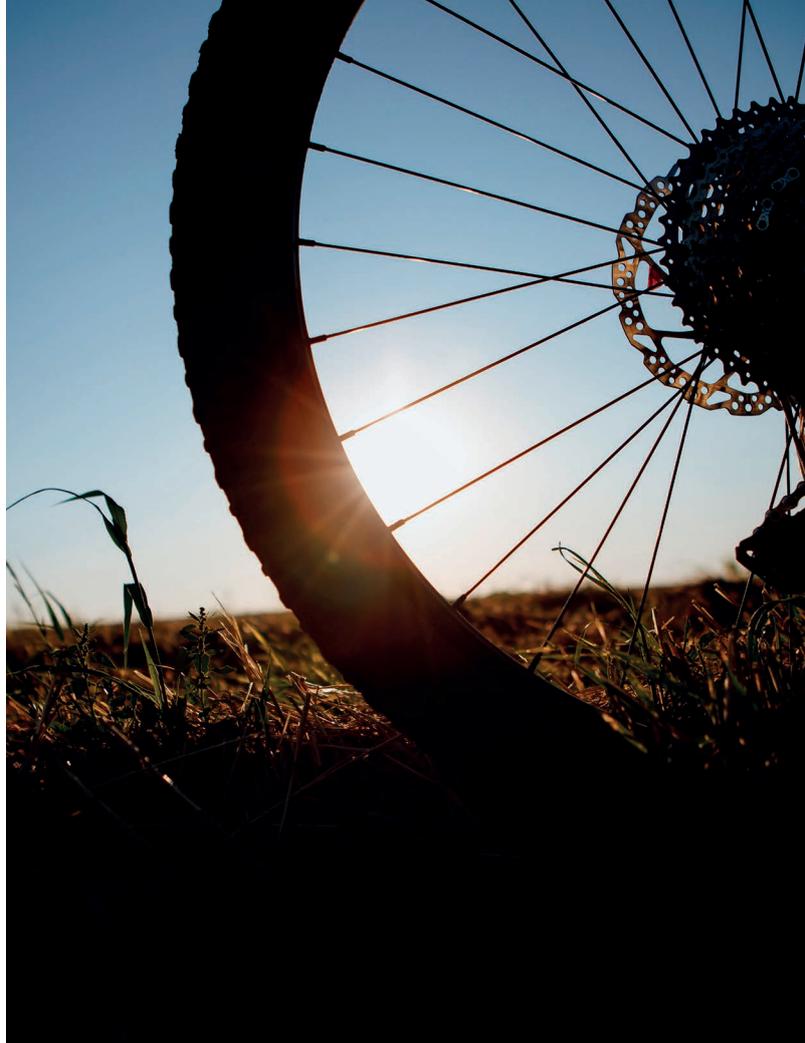
Até 14 anos: acompanhado de familiar

Até 18 anos: termo de responsabilidade

**Inscrições e informações**

[s.admin@ccca.pt](mailto:s.admin@ccca.pt)

[USO OBRIGATÓRIO DE CAPACETE](#)



## dia 15 sáb

11h-12h

ZONA VERDE DA QUINTA DO CHIADO

### CHI KUNG

ASSOC. PARA O DESENVOLVIMENTO DA QUINTA DO CHIADO

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

**Destinatários** População em geral

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

17h-18h

MUSEU DE ALMADA - CASA DA CIDADE

### IMPROVISO COM O CORPO

IN ALPHA TEATRO ASSOCIAÇÃO CULTURAL

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

**Destinatários** 6+

**Inscrições e informações**  
inscricoesalphateatro@gmail.com

## dia 16 dom

9h30-10h30

PRAIA DA ADIÇA

### YOGA NATURISTA

ASSOCIAÇÃO ALMA NATURISTA

**Destinatários** Naturistas e não Naturistas.

**Dificuldade** baixa

**Inscrições e informações**  
aalmanaturista@gmail.com

## dia 23 dom

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

## dia 29 sáb

A partir das 9h15

JARDIM DO CONVENTO DOS CAPUCHOS

### BABY BALANCE / SENSE / ROCK BABY ROCK

ACADEMIA SHOW IT - ASSOCIAÇÃO DE ARTES E ESPETÁCULOS

Jogos dançantes e movimentos desafiantes, prometem pôr a família a mexer.

**9h15-10h Baby Balance**

**Baby Balance:** é uma atividade de dança ao colo da mãe ou pai favorece o desenvolvimento dos sentidos, dando ao bebé uma oportunidade de contacto com a arte e a vivência de momentos de amor

**10h15-11h Sense**

**Sense:** atividade de dança sensorial para para os pais e bebés.

**11h15-12h Rock Baby Rock**

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



**Destinatários**

**Baby Balance:** Mãe/Pai e bebé de colo

**Sense:** Pais e Filhos dos 9 meses a 3 anos

**Rock Baby Rock:** Pais e filhos + 3 anos

**Inscrições e informações**  
rafaelacrgomes@gmail.com

**16h30-19h30**

DO CRISTO REI AO GINJAL

### 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

## 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

agosto

programa





## dia 5 sáb

**10h-11h**  
COSTA DA CAPARICA  
- PRAIA DO TARQUÍNIO

### **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

**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. O professor dará as opções adaptadas a cada aluno.

**Destinatários** população em geral  
**Inscrições e informações**  
pilatesfitness.cacilhas@gmail.com

## dia 6 dom

**9h-12h30**  
**PASSEIO DE BTT**  
ATALHO D'AVENTURA - SALTAPOCINHASBTT

**Percurso** Passeio de aprox. 35 km.  
Costa de Caparica / trilhos do concelho / regresso ao local de partida.

**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**  
dir.saltapocinhasbtt@gmail.com

**9h30-10h15**  
PARQUE DA PAZ  
(JUNTO AO MONUMENTO)

### **YOGA EM FAMÍLIA** IN ALPHA TEATRO ASSOCIAÇÃO CULTURAL

Respiração consciente, asanas adaptados, relaxamento.

**Dificuldade** fácil  
**Destinatários** Famílias  
**Inscrições e informações**  
inscricoesalphateatro@gmail.com

**10h-13h**  
CLUBE NÁUTICO DE ALMADA, CACILHAS

### **CANOAGEM** CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

Batismo de canoagem de 45 minutos com instrutor a bordo

**Destinatários** + 14 anos  
**Inscrições e informações**  
cnalmada@cnalmada.com  
[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

## dia 15 ter FERIADO

10h-12h

PARQUE DA PAZ - MONTE DA NASCENTE,  
JUNTO DO QUIOSQUE TOMA LÁ PAZ

### DIA INTERNACIONAL DO REIKI

NÚCLEO REIKI ALMADA

No aniversário do Mestre Mikao Usui,  
o criador da Técnica Complementar  
Integrativa Reiki, vamos partilhar os seus  
ensinamentos... e temos uma surpresa.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições e informações**

olindangelo@gmail.com

## dia 16 qua

8h30-9h30

PARQUE DA PAZ (MONUMENTO)

### MEDITAÇÃO - DESPERTAR DE FORMA CONSCIENTE

SHALA ACADEMIA DE YOGA

Meditação baseada na atenção plena e  
respiração. Trazer roupa confortável, tapete  
ou toalha, garrafa de água.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições e informações**

info@shalayoga.pt

## dia 19 sáb

17h30-18h30

PARQUE DA PAZ (MONUMENTO)

### 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 as suas emoções  
com o objetivo de desenvolver a empatia  
e a compreensão pelos outros, bem como  
aprender a comunicar de forma mais  
clara e eficaz.

**Destinatários** 6+

**Inscrições e informações**

inscricoesalphateatro@gmail.com

20h30-23h

COSTA DA CAPARICA (PORTARIA LATERAL  
DO CLUBE) ACESSO TRANS-PRAIÀ

### PASSEIO MISTO DE BT NOTURNO

CLUBE DE CAMPISMO DO CONCELHO  
DE ALMADA

**Percurso** CCCA / C. Caparica / Sto. António/  
piscinas / Pera / ciclovía / Pragal / Cristo Rei /  
Cais do Gíngal / Almada / Hospital / ciclovía /  
Pera / CCCA.

**Dificuldade física e técnica** média

**Destinatários** 7-77 anos

Até 14 anos: acompanhado de familiar  
Até 18 anos: termo de responsabilidade

**Inscrições e informações**

s.admin@ccca.pt

**USO OBRIGATORIO DE CAPACETE, LUZ  
FRONTAL E TRASEIRA**

## dia 20 dom

9h30-10h30

PRAIA DA BELA VISTA

### YOGA NATURISTA

ASSOCIAÇÃO ALMA NATURISTA

**Destinatários** Naturistas e não Naturistas

**Dificuldade** baixa

**Inscrições e informações**

aalmanaturista@gmail.com





© FACEBOOK BRIGADA DO MAR

## dia 20 dom

**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

## dia 26 sáb

**16h-19h**

DA TRAFARIA À COSTA DA CAPARICA

### **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

### **Fotografia**

Capa

LUÍS FILIPE CATARINO (LFC)

Programa

ANABELA LUÍS (AL), LUÍS FILIPE CATARINO  
(LFC), VÍTOR MENDES (VM)

## **PARCEIROS**

ACADEMIA SHOW IT - ASSOCIAÇÃO DE ARTES E ESPETÁCULOS

ALMADA KRAV MAGA

ASSOCIAÇÃO ALMA NATURISTA

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

IN ALPHA TEATRO ASSOCIAÇÃO CULTURAL

NÚCLEO DE REIKI DE ALMADA

PILATES FITNESS SPORT CLUB

SHALA - ACADEMIA DE YOGA

JUNTAS DE FREGUESIA DO CONCELHO

**CONTACTO CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA**

[div.desporto@cm-almada.pt](mailto:div.desporto@cm-almada.pt)