

SETEMBRO | OUTUBRO 2023

ALMADA Efor CMA

PROGRAMA MUNICIPAL DE ATIVIDADE FÍSICA





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

setembro

programa



dias 2 | 9 | 16 | 23 | 30 sáb

10h-10h45 PARQUE URBANO DA COSTA 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 DA COSTA DA CAPARICA

OUTDOOR

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Apesar de existirem 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 3 dom

10h-13h CLUBE NÁUTICO DE ALMADA, CACILHAS

CANOAGEM

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

Batismo de canoagem de 45 minutos. Necessária roupa desportiva que se possa molhar e uma muda de roupa para troca ao finalizar.

Destinatários + 14 anos

Inscrições e informações cnalmada@cnalmada.com

dias 3 e 17 dom

11h-12h PARQUE DA PAZ (JUNTO DAS INSTALAÇÕES SANITÁRIAS)

CHI-KUNG TERAPÊUTICO

APCKTT - ASSOCIAÇÃO PROFISSIONAL DE CHI KUNG
E TAI CHI TERAPÊUTICOS

Exercícios suaves que integram o movimento, a respiração e a concentração.

Destinatários População em geral

Inscrições e informações apcktt2012@gmail.com

dia 9 sáb

A partir das 9h15 JARDIM DO CONVENTO DOS CAPUCHOS

SENSE / ROCK BABY ROCK / BABY BALANCE

ACADEMIA SHOW IT - ASSOCIAÇÃO DE ARTES E ESPETÁCULOS

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

9h15-10h SENSE

Destinatários Pais e Filhos dos 9 meses a 3 anos

Atividade de dança sensorial para para os pais e bebés.

10h15-11h ROCK BABY ROCK

Destinatários Pais e filhos + 3 anos

Atividade energizante para toda a família, baseada no estilo musical "Rock & Roll".

11h15-12h BABY BALANCE

Destinatários Mãe/Pai e bebé de colo

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.

Inscrições e informações rafaelacrgomes@gmail.com

dia 9 sáb

10h-11h ZONA VERDE DA QUINTA DO CHIADO

YOGA EM FAMÍLIA

ASSOC. PARA O DESENVOLVIMENTO DA QUINTA DO CHIADO

Exercícios suaves que integram o movimento, a respiração e a concentração.

Destinatários População em geral / Famílias

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

11h-12h ZONA VERDE DA QUINTA DO CHIADO

CHI KUNG

ASSOC. PARA O DESENVOLVIMENTO DA QUINTA DO CHIADO

Exercícios suaves que integram o movimento, a respiração e a concentração.

Destinatários População em geral / Famílias

Inscrições e informações associacao.quinta.chiado@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 Crianças (+ 6 anos) e adultos

Inscrições e informações akm.almadakravmaga@gmail.com

dia 16 sáb

USO OBRIGATÓRIO DE CAPACETE

8h30 COSTA DA CAPARICA (PORTARIA LATERAL DO CLUBE)

PASSEIO BTT FAMILIAR

CLUBE DE CAMPISMO DO CONCELHO DE ALMADA

Percurso CCCA / C. Caparica (pontão) / parque urbano / mata S. João / rotunda Corvina / rotunda Pera / rotunda Corvina / Trafaria (barcos) / Cova do Vapor / mata S. João / C. Caparica (pontão) / CCCA.

Distância / Dificuldade física e técnica Aprox. 25 km - baixa

Destinatários 7-77 anos (até 14 anos - acompanhado de familiar / até 18 anos - termo de responsabilidade)

Inscrições e informações s.admin@ccca.pt

10-11h PARQUE DA PAZ (JUNTO AO MONUMENTO)

YOGA PARA GESTANTES/YOGA PARA GRÁVIDAS

SHALA ACADEMIA DE YOGA

Aula com o objetivo de melhorar o bem estar e ansiedade durante a gravidez. Trazer roupa confortável, tapete, toalha e água. Baixa dificuldade.

Destinatários todas as futuras mães

Inscrições e informações info@shalayoga.pt

10h-11h PARQUE DA PAZ (JUNTO AO MONUMENTO)

KRAV MAGA KIDS

ALMADA KRAV MAGA

Aula de defesa pessoal, nível iniciante e intermédio.

Destinatários Crianças dos 6 aos 14 anos

Inscrições e informações akm.almadakravmaga@gmail.com

dia 17 dom

9h30-12h30 FONTE DA TELHA

ALMADA A "PLOGGAR"

BRIGADA DO MAR

Caminhada/Corrida com apanha de lixo.

Destinatários População em Geral

Distância/Dificuldade: 3 a 5 km / Fácil

Inscrições e informações brigadadomar@gmail.com

9h30-10h30 PRAIA DA ADIÇA

YOGA NATURISTA

ASSOCIAÇÃO ALMA NATURISTA

Destinatários Naturistas e não naturistas. Baixa dificuldade.

Inscrições e informações aalmanaturista@gmail.com

dia 23 sáb

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

18h-19h PARQUE DA PAZ (JUNTO AO MONUMENTO) **YOGA**

IN ALPHA TEATRO ASSOCIAÇÃO CULTURAL

Respiração consciente, asanas adaptados, relaxamento.

Destinatários População em geral

Inscrições e informações inscricoesalphateatro@gmail.com

19h-20h PARQUE DA PAZ (JUNTO AO MONUMENTO)

YOGA SOLSTÍCIO DE OUTONO

ASSOC. PARA O DESENVOLVIMENTO DA QUINTA DO CHIADO

Exercícios suaves que integram o movimento, a respiração e a concentração.

Destinatários População em geral / Famílias

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

dia 24 dom USO OBRIGATÓRIO DE CAPACETE

9h-12h30

PASSEIO DE BTT

ATALHO D'AVENTURA - SALTAPOCINHASBTT

Percurso Charneca de Caparica, trilhos do concelho, regresso .

Distância/grau de dificuldade Aprox. 35 km / 3 numa escala 5

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

Inscrições dir.saltapocinhasbtt@gmail.com

dia 30 sáb

10h30- 11h45 PRAÇA SÃO JOÃO BATISTA **DANÇA E DESCOBRE O TEU RITMO** ALMADANÇA - ASSOCIAÇÃO EDUCATIVA E ARTÍSTICA

Vários estilos de dança, acessível, baixa dificuldade, oportunidade para experimentar e descobrir o seu ritmo.

Destinatários População em Geral

Inscrições e informações almadanca@hotmail.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

outubro

programa



dia 1 dom

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

VELA

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

Batismo de vela de 45 minutos com instrutor a bordo.
Necessária roupa desportiva que se possa molhar e uma muda de roupa para troca ao finalizar.

Destinatários + 8 anos

Inscrições e informações cnalmada@cnalmada.com

dias 1 e 15 dom

11h-12h **PARQUE DA PAZ** (JUNTO DAS INSTALAÇÕES SANITÁRIAS)

CHI-KUNG TERAPÊUTICO

APCKTT - ASSOCIAÇÃO PROFISSIONAL DE CHI KUNG E TAI CHI TERAPÊUTICOS

Exercícios suaves que integram o movimento, a respiração e a concentração.

Destinatários População em geral

Inscrições e informações apcktt2012@gmail.com

dia 7 sáb

10h-11h **PARQUE DA PAZ** (JUNTO AO MONUMENTO)

BALLET FITNESS

PILATES FITNESS SPORT CLUB

Tonificação de pernas, coxas e glúteos, com base em exercícios de ballet.

Destinatários população em geral

Inscrições e informações pilatesfitness.cacilhas@gmail.com

dias 7 | 14 | 21 | 28 sáb

10h-10h45 **PARQUE URBANO DA COSTA 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 DA COSTA DA CAPARICA**

OUTDOOR

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Apesar de existirem diversas formas de treino outdoor, iremos abordar algumas vertentes de treino mais conhecidas: o HIIT, ou chamado 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 14 sáb

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

YOGA PARA LIBERTAR O STRESS

SHALA ACADEMIA DE YOGA

Ouvir o nosso corpo e começar o movimento através dos ásanas e da respiração. Trazer roupa confortável, tapete, toalha e água.

Grau de dificuldade baixo

Destinatários população em geral

Inscrições e informações info@shalayoga.pt

dia 14 sáb

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 Crianças (+ 6 anos) e adultos

Inscrições e informações akm.almadakravmaga@gmail.com

10h30- 11h45 PRAÇA SÃO JOÃO BATISTA

DANÇA E DESCOBRE O TEU RITMO ALMADANÇA - ASSOCIAÇÃO EDUCATIVA E ARTÍSTICA

Vários estilos de dança, acessível, baixa dificuldade, oportunidade para experimentar e descobrir o seu ritmo.

Destinatários População em Geral

Inscrições e informações almadanca@hotmail.com

dia 15 dom

10h-11h PRAIA DA BELA VISTA

YOGA NATURISTA ASSOCIAÇÃO ALMA NATURISTA

Destinatários naturistas e não naturistas

Dificuldade baixa

Inscrições e informações aalmanaturista@gmail.com

dia 28 sáb

USO OBRIGATÓRIO DE CAPACETE

9h-12h COSTA DA CAPARICA (PORTARIA LATERAL DO CLUBE)
ACESSO TRANS-PRAIA

PASSEIO DE BTT FAMILIAR CLUBE DE CAMPISMO DO CONCELHO DE ALMADA

Percorso CCCA/C. Caparica (pontão)/parque urbano/Mata S. João/rotunda Corvina/rotunda Pera/trilho das pontes/Trafaria (barcos)/Cova do Vapor /Mata S. João/C. Caparica (pontão)/CCCA.

Distância/Dificuldade física e técnica Aprox. 25 km / baixa

Destinatários 7-77 anos (até 14 anos: acompanhado de familiar; até 18 anos: termo de responsabilidade;

Inscrições e informações s.admin@ccca.pt

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/ Dificuldade 3 a 5 km / Fácil

Inscrições e informações brigadadomar@gmail.com

dia 29 dom

USO OBRIGATÓRIO DE CAPACETE

9h-12h30

PASSEIO DE BTT ATALHO D'AVENTURA - SALTAPOCINHASBTT

Percorso Saída da sede SALTAPOCINHASBTT - Trafaria e percorrer trilhos do concelho. Regresso ao local de partida.

Distância/Dificuldade Aprox. 35 km / 3 numa escala 5

Destinatários +7 anos (7/16 anos - acompanhado de familiar; 16/18 anos - termo de responsabilidade; +18 anos - sem restrições)

Inscrições dir.saltapocinhasbtt@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

Fotografia

Capa

RAQUEL FRANÇA (RF)

Programa

ANABELA LUÍS (AL), JOSÉ FIGUEIRA (JF), RAQUEL FRANÇA (RF)

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

IN ALPHA TEATRO ASSOCIAÇÃO CULTURAL

PILATES FITNESS SPORT CLUB

SHALA – ACADEMIA DE YOGA

JUNTAS DE FREGUESIA DO CONCELHO

CONTACTO CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

div.desporto@cm-almada.pt