



**INSCRIÇÕES
ABERTAS**

ALMA SÉNIOR

+ EXERCÍCIO + SAÚDE

Época Desportiva 2023/2024 **Programa Municipal "Alma Sénior"**

Inscreva-se na Freguesia da sua área de residência e escolha as seguintes atividades:

- TREINO +60
- DANÇAS
- GINÁSTICA AQUÁTICA +60
- YOGA
- TREINO OUTDOOR +60

Mais informações

Divisão de Programação e Atividade Desportiva

Contacto: 212 580 820 / email: div.desporto@cm-almada.pt

<https://www.cm-almada.pt/viver/desporto/alma-senior>

Organização

O "Alma Sénior" é um programa promovido pelo Município de Almada, em parceria com as Freguesias e as Entidades Parceiras do Movimento Associativo Desportivo Almadense.