



DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA

**06 ABR
2024**

9h - 13h | CAMINHADA CIRCULAR

Ponto de encontro: campos de ténis do Parque Urbano da Costa da Caparica

PERCURSO: Costa da Caparica, Forte de Alpena, Forte da Raposeira, Trafaria, Cova do Vapor e Praia de São João
Clube Ibérico de Montanhismo e Orientação (CIMO)

Inscrição prévia AQUI

9h - 12h30 | PASSEIO DE BTT

Ponto de encontro: 9h no portão do CCCA, Costa da Caparica e fim 12h30 na sede do SaltaPocinhas, Trafaria

Uso obrigatório de capacete

Distancia: +/- 35 Km;

Dificuldade 3 (escala 0-5)

CCCA e SaltaPocinhas

Inscrição prévia AQUI

NOVA PRAIA

8h | READY FOR ACTION

9h | AULA DE PILATES

10h/12h | BATISMO DE SURF

Associação de Desporto Unidos pelo Muay Thai

Inscrição prévia para info@caparicamuaythai.com

SEDE DA ASSOCIAÇÃO DE DESPORTO UNIDOS PELO MUAY THAI NOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE CACILHAS - COSTA DA CAPARICA

9h | AULA DE YOGA

12h | AULA DE STRECHING

15h30 | AULA DE AFC STREET DANCE

Com Mike Santos

16h | TREINO DE MUAY THAI

16h20 | AULA DE AFC GIRLIE

Com Rachel Arns

17h20 | AULA DE AFC FUNCK

Com Rachel Arns

Associação de Desporto Unidos pelo Muay Thai

Inscrição prévia para info@caparicamuaythai.com

COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS "CIDADE DE ALMADA"

9h - 13h | **CONCENTRAÇÃO DE MINIBASKET**

Basket Almada Clube

10h | **MEGA AULA DE ZUMBA**

Fit Dance

11h | **AULA DE CAPOEIRA**

Grupo de Capoeira Malembe

POLIDESPORTIVO DO PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA

9h30 | **TREINO OUTDOOR**

10h30 | **AULA DE PILATES**

Departamento de Desporto e Juventude

PAVILHÃO DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DA TRAFARIA

BABYGYM

9h30 às 10h15 | 1 aos 3 anos (acompanhados)

10h às 11h | 3 aos 4 anos

PLAYGYM

11h às 12h | 4 aos 6 anos

11h às 12h | Adultos com aparelhos

Clube de Ginástica de Almada

Inscrição prévia AQUI

PRAIA DO INATEL E PRAIA DE SÃO JOÃO

9h30 - 12h30 | **AÇÃO DE VOLUNTARIADO REDUNA - BRIGADA DO MAR**

Ponto de encontro: Parque de Estacionamento da Praia do Inatel

Limpeza de Praia e na Duna em zonas de paliçadas de vime, Plantação de espécies nativas (Estorno), Remoção de plantas exóticas (Chorão) e Colocação e manutenção das vedações e sinalética

Inscrição prévia AQUI

PARQUE DAS BICICLETAS

10h - 12h30 | **CICLOFICINA**

Dinamização de bicicletas / apoio gratuito dos mecânicos voluntários da Cicloficina para pequenas afinações rápidas como encher os pneus, olear a corrente, afinar mudanças e travões

SEDE DO CLUBE DESPORTIVO E RECREATIVO DA RAMALHA

10h - 13h | **BATISMO DE TIRO OLÍMPICO**

Clube Desportivo e Recreativo da Ramalha

MEIA VOLTA DE ÚRANO – CASA DE ARTES

10h - 16h | **APRENDER E JOGAR XADREZ**

Associação Internacional de Cacilhas

PISTA MUNICIPAL DE ATLETISMO ALBERTO CHAIÇA

10h - 12h | **TREINOS DE RUGBY**

Rugby Clube Mustangs de Almada

10h - 12h | **BEISEBOL**

WhiteSharks Almada Beisebol Clube da Escola Secundária Emídio Navarro

10h - 12h | **ATLETISMO**

Clube Pedro Pessoa Escola Atletismo

ANFITEATRO DO PARQUE AVENTURA DA CHARNECA DE CAPARICA

10h | **TREINO DE JUDO**

Clube Recreativo Charnequense

POLIDESPORTIVO DA VILA NOVA DE CAPARICA

10h às 17h | **BASQUETEBOL: TORNEIO 3X3 MOTA GOMES**

Real Clube de Vale Cavala

Inscrição prévia AQUI

POLIDESPORTIVO DA ROMEIRA

10h - 12h | **TREINO DE FUTSAL**

Clube Futsal de Almada

PRAIA E PAREDÃO DA COSTA DA CAPARICA

10h30 | **TREINO DO CENTRO DE MARCHA E CORRIDA**

Ponto de encontro: antigas instalações do CMIA

Departamento de Desporto e Juventude

CONVENTO DOS CAPUCHOS

10h30 | **"SENSE"**

Espetáculo de dança + atividades para pais e filhos dos 9 meses aos 3 anos

Academia Show It

Inscrição prévia AQUI

Mais informações rafaelacrgomes@gmail.com

SEDE DA ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA QUINTA DO CHIADO

10h30 | **AULA DE GROOVE**

COMPLEXO DESPORTIVO DA SOCIEDADE FILARMÓNICA UNIÃO ARTÍSTICA PIEDENSE (SFUAP)

11h às 12h30 | **AULA DE IAIDO - ARTE DE MANEJAR A ESPADA JAPONESA**

11h às 12h30 | **AULA DE JUDO**

15 minutos antes da hora e com roupa de treino confortável

PARQUE URBANO DO FRÓIS

11h20 | **AULA DE PILATES**

Departamento de Desporto e Juventude

PAVILHÃO DO CLUBE DE INSTRUÇÃO E RECREIO DO LARANJEIRO (CIRL)

15h - 18h | **AULA DE TÊNIS DE MESA**

PARQUE URBANO FILIPA D' ÁGUA

16h | **AULA DE ARTES MARCIAIS**

Lifeshaker

PISCINA MUNICIPAL DA CHARNECA DE CAPARICA

21h | **HIDRO BY NIGHT**

Departamento de Desporto e Juventude

Inscrição prévia para

piscinamunicipalcharneca@cm-almada.pt

CLUBE Náutico DE ALMADA

XI TROFÉU DE ALMADA REGATA DE CRUZEIROS

Classes ORC e ANC no mar da palha com visibilidade desde o largo do farol

Exposição de várias embarcações de vela para divulgação da modalidade

Clube Náutico de Almada