

# ALMADA

# Efor

# ma

## MAI A JUL 2024



GRATUITO

### PARCEIROS

ACADEMIA SHOWIT - ASSOCIAÇÃO DE ARTES E ESPETÁCULOS

AKM - ALMADA KRAV MAGA

ASSOCIAÇÃO ALMA NATURISTA

ASSOC. ACADEMIA DE CULTURA E SOLIDARIEDADE RAMIRO FREITAS

ASSOCIAÇÃO DE COLECTIVIDADES DO CONCELHO DE ALMADA

ASSOCIAÇÃO EDUCATIVA E ARTÍSTICA

ASSOCIAÇÃO HIPARTHOP

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA QUINTA DO CHIADO

ASSOCIAÇÃO PROFISSIONAL DE CHI KUNG E TAI CHI TERAPÉUTICOS

ASSOCIAÇÃO SHALA - ACADEMIA DE YOGA

ATALHO D' AVENTURA - ASSOC. DE CICLOTURISMO "SALTAPOCINHAS BTT"

BRIGADA DO MAR

CLUBE DE CAMPISMO DO CONCELHO DE ALMADA

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

CLUBE PEÕES DA CAPARICA

CLUBE RECREATIVO OS ESTRELAS

CLUBE RECREATIVO PIEDENSE

ETA - ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE TÊNIS DE ALMADA

FERNÃO ARCHERY CLUB - ES FERNÃO MENDES PINTO

IN ALPHA TEATRO - ASSOCIAÇÃO CULTURAL

NÚCLEO DE REIKI DE ALMADA - ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE REIKI

REAL CLUBE VALE DE CAVALA

WHITE SHARKS ALMADA BEISEBOL CLUBE - ES EMÍDIO NAVARRO

### ORGANIZAÇÃO

UNIÃO DE JUNTAS DE FREGUESIA

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

## ATIVIDADES NÁUTICAS

### CANOAGEM

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

7 JUL

10h00-13h00

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

Batismo de canoagem de 45 minutos com instrutor a bordo (nota: necessária roupa desportiva que se possa molhar).

**Destinatários** + 14 anos (acompanhados de familiar)

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

### VELA

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

2 JUN

10h00-13h00

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

9 JUN

10h00-13h00

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

Batismo de vela de 45 minutos com instrutor a bordo (nota: necessária roupa desportiva que se possa molhar).

**Destinatários** + 8 anos (acompanhados de familiar)

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

### BTT

#### PASSEIO DE BTT

CLUBE DE CAMPISMO DO CONCELHO DE ALMADA

18 MAI

9h00-11h30

COSTA DA CAPARICA ( PORTARIA LATERAL DO CLUBE)

Passeio Familiar de BTT.

**Distância** 25 km - fácil

**Destinatários** Entre os 7 e os 77 anos

**Inscrições** [cccacontabilidade@gmail.com](mailto:cccacontabilidade@gmail.com)

23 JUN e 21 JUL

8h30-11h00

COSTA DA CAPARICA ( PORTARIA LATERAL DO CLUBE)

**Distância** 35 km - médio

**Destinatários** Entre os 7 e os 77 anos

**Inscrições** [cccacontabilidade@gmail.com](mailto:cccacontabilidade@gmail.com)

#### PASSEIO DE BTT

ATALHO D' AVENTURA - ASSOCIAÇÃO DE CICLOTURISMO "SALTAPOCINHAS BTT"

2 JUN

9h00-12h30

TRILHOS DE ALMADA

7 JUL

9h00-12h30

TRILHOS DE ALMADA

**Distância** 30/35 Km

**Grau de dificuldade** 3 numa escala de 5

Uso obrigatório de capacete, durante todo o percurso.

**Destinatários** 7-16 anos - Acompanhado de um familiar /

16 -18 anos - Termo de responsabilidade /

+ 18 anos - sem restrições

**Inscrições** Consultar Facebook do grupo

**Informações** [dir.saltapocinhasbtt@gmail.com](mailto:dir.saltapocinhasbtt@gmail.com)

## CAMINHADA/PLOGGING

### ALMADA A "PLOGGAR"

BRIGADA DO MAR

26 MAI

9h30-12h30

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

30 JUN

9h30-12h30

RESERVA BOTÂNICA DA MATA NACIONAL DOS MEDOS

Caminhada/Corrida com apanha de lixo

**Destinatários**População em geral

**Distância** 3 a 5 km

**Dificuldade** Fácil

**Inscrições e informações** [brigadadomar@gmail.com](mailto:brigadadomar@gmail.com)

## CHI KUNG

### CHI KUNG TERAPÉUTICO

ASSOC. PARA O DESENV. DA QUINTA DO CHIADO

11 MAI

11h00

SEDE DA ASSOCIAÇÃO - ESPAÇOS EXTERIORES

6 JUL

11h00

SEDE DA ASSOCIAÇÃO - ESPAÇOS EXTERIORES

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

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** [associacao.quinta.chiado@gmail.com](mailto:associacao.quinta.chiado@gmail.com)

### CHI KUNG TERAPÉUTICO

ASSOCIAÇÃO PROF. DE CHI KUNG E TAI CHI TERAPÉUTICOS

12 e 26 MAI | 9 e 23 JUN | 7 e 21 JUL

11h00-12h00

PARQUE DA PAZ - ALMADA, ZONA DO LAGO

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

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** [apcktt2012@gmail.com](mailto:apcktt2012@gmail.com)

## DANÇA

### BROADWAY DANCE

IN ALPHA TEATRO - ASSOC. CULTURAL

18 MAI

9h30-10h15 (a) e 10h30-11h15 (b)

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

1 JUN

9h30-10h15 (a) e 10h30-11h15 (b)

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

6 JUL

9h30-10h15 (a) e 10h30-11h15 (b)

LARGO JUNTA DE FREGUESIA DO FEIJÓ

Diversão lecionada pelo professor António Sales. Partindo da teatralidade e da expressão corporal, proporciona inúmeros benefícios físicos através de coreografias inspiradas na Broadway que estimulam a coordenação motora e o ritmo, e trabalha todo o corpo. Os participantes devem levar chapéus, óculos e casacos para explorar melhor as personagens.

**Destinatários** (a) A partir dos 6 anos | (b) Jovens e adultos

**Inscrições** [alphateatro@gmail.com](mailto:alphateatro@gmail.com)

### DANÇA CONTEMPORÂNEA

ACADEMIA SHOWIT - ASSOC. DE ARTES E ESPETÁCULOS

18 MAI

12h00

CONVENTO DOS CAPUCHOS

22 JUN

17h00

CONVENTO DOS CAPUCHOS

Aula onde são exploradas técnicas de improvisação e estimulação da criatividade num ambiente histórico e inspirador. Prepara-te para desafios os teus limites, libertar a tua imaginação e criar movimentos que contam histórias.

**Destinatários** Jovens com +13 anos (c/ ou s/ experiência)

**Inscrições** [rafaelacrgomes@gmail.com](mailto:rafaelacrgomes@gmail.com)

### DANÇA ORIENTAL

ASSOCIAÇÃO ACADEMIA DE CULTURA E SOLIDARIEDADE RAMIRO FREITAS

15 JUN

10h00-11h00

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

6 JUL

10h00-11h00

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Aula composta por aquecimento do corpo, aprendizagem dos movimentos básicos e coreografia.

**Destinatários** A partir dos 16 anos

**Inscrições** [geral@academiaramirofreitas.org](mailto:geral@academiaramirofreitas.org)

### GROOVE

ASSOC. PARA O DESENV. DA QUINTA DO CHIADO

29 JUN | 20 JUL

10h30

SEDE DA ASSOCIAÇÃO - ESPAÇOS EXTERIORES

Groove é uma forma diferente de dançar que ajuda na ligação com as necessidades do próprio corpo e aumenta o bem estar físico e emocional. É a receita perfeita para nutrir o teu corpo, cabeça e alma

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** [associacao.quinta.chiado@gmail.com](mailto:associacao.quinta.chiado@gmail.com)

## JOGOS TRADICIONAIS

### JOGOS TRADICIONAIS

ASSOC. DE COLECTIVIDADES DO CONCELHO DE ALMADA

26 MAI

9h00-11h00

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

9 JUN

9h00-11h00

PARQUE DO FRÓIS

30 JUN

9h00-11h00

JUNTO AO FAROL DE CACILHAS

14 JUL

9h00-11h00

PARQUE AVENTURA - CHARNECA DE CAPARICA

28 JUL

9h00-11h00

LARGO DA JUNTA DE FREGUESIA DO FEIJÓ

Disponibilizar para a população praticar e experimentar os vários jogos tradicionais

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** [accalmada@gmail.com](mailto:accalmada@gmail.com)

### JOGA NO 1.º TEMPO

ASSOCIAÇÃO HIPARTHOP

25 JUN

16h00-18h00

COSTA DA CAPARICA - PARQUE ATLÂNTICO

Estações de modalidades desportivas para que todos possam praticar modalidades diferentes em género de circuito desportivo.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** [hiparthop@gmail.com](mailto:hiparthop@gmail.com)

### JOGA NO 2.º TEMPO

ASSOCIAÇÃO HIPARTHOP

10 JUL

16h00-18h00

COSTA DA CAPARICA - PARQUE ATLÂNTICO

Dinamização de jogos tradicionais juntos dos mais novos, interação com os seniores numa perspetiva de partilha intergeracional

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** [hiparthop@gmail.com](mailto:hiparthop@gmail.com)

## OUTRAS ATIVIDADES

### BEISEBOL E SOFTEBOL

WHITE SHARKS ALMADA BEISEBOL CLUBE

DA ES EMÍDIO NAVARRO

### 1 JUN

**9h30-11h30**

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

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

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** geral@whitesharks.pt

## BOXE

CLUBE RECREATIVO OS ESTRELAS

### 23 JUL

**18h30-19h30**

RINGUE EXTERIOR DO CLUBE

Iniciação à modalidade de Boxe.

**Destinatários** A partir dos 10 anos

**Inscrições** crestrelas@gmail.com

## KARATÉ

CLUBE RECREATIVO OS ESTRELAS

### 22 JUN

**10h00-11h00**

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Iniciação à modalidade de Karaté

**Destinatários** A partir dos 6 anos

**Inscrições** crestrelas@gmail.com

## KRAV MAGA

AKM- ALMADA KRAV MAGA

## 18 MAI

**10h00-11h00**

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

### 15 JUN

**10h00-11h00**

PRAIA DO TARQUÍNIO - COSTA DA CAPARICA

### 6 JUL

**10h00-11h00**

PARQUE URBANO COMANDANTE JÚLIO FERRAZ

### 20 JUL

**10h00-11h00**

PARQUE MULTIUSOS DA SOBREDA

Aula de Krav Maga para iniciantes.

**Destinatários** A partir dos 14 anos.

**Inscrições** kravmagaalmada@gmail.com

## KRAV MAGA KIDS E TEENS

AKM- ALMADA KRAV MAGA

### 8 JUN

**10h00-11h00**

PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA

Aula de Krav Maga para crianças e jovens.

**Destinatários** 6 -14 anos

**Inscriçãoe** kravmagaalmada@gmail.com

## OUTDOOR

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

## 4,11,18,25 MAI

**9h30-10h10**

PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA

## 1,8,15,22,29 JUN

**9h30-10h10**

PARQUE URBANO COSTA DA CAPARICA

## 6,13,20,27 JUL

**9h30-10h10**

PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA

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

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** parqueurb.santonio@cm-almada.pt

## PILATES

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

## 4,11,18,25 MAI

**10h30-11h10**

PARQUE URBANO COSTA DA CAPARICA

## 1,8,15,22,29 JUN

**10h30-11h10**

PARQUE URBANO COSTA DA CAPARICA

## 6,13,20,27 JUL

**10h30-11h10**

PARQUE URBANO COSTA DA CAPARICA

O pilates traz diversos benefícios para a saúde, a nível de coordenação motora, equilíbrio, postura, capacidade cardiorrespiratória, flexibilidade e mobilidade.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** parqueurb.santonio@cm-almada.pt

## PILATES TERAPÊUTICO

ASSOC. PARA O DESENV. DA QUINTA DO CHIADO

### 11 MAI

**10h00**

SEDE DA ASSOCIAÇÃO - ESPAÇOS EXTERIORES

### 7 JUN

**18h30**

SEDE DA ASSOCIAÇÃO - ESPAÇOS EXTERIORES

Aula revitalizante de Pilates Clínico ao ar livre. Sinta o poder da natureza enquanto trabalha o seu corpo e mente, para uma saúde melhor. Não se esqueça de trazer o seu tapete de exercícios, uma toalha e garrafa de água, para se manter hidratado

**Destinatários** Adultos

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

## REIKI E MEDITAÇÃO

NÚCLEO DE REIKI DE ALMADA – ASSOCIAÇÃO

PORTUGUESA DE REIKI

### 19 MAI

**10h30-12h00**

PARQUE DA PAZ - QUIOSQUE TOMA LÁ PAZ

### 10 JUN

**10h30-12h00**

PARQUE DA PAZ - QUIOSQUE TOMA LÁ PAZ

### 21 JUL

**10h30-12h00**

PARQUE DA PAZ – QUIOSQUE TOMA LÁ PAZ

O objetivo da sessão é auxiliar a pessoa que busca ajuda a nível energético, a sentir-se mais harmoniosa consigo mesma. Guiar a pessoa para uma Vida de Paz e Feliz, encontrar o caminho para um bem-estar e equilíbrio interno.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** olindangelo@gmail.com

## SENSE

ACADEMIA SHOWIT - ASSOCIAÇÃO DE ARTES E ESPETÁCULOS

### 18 MAI

**10h30**

CONVENTO DOS CAPUCHOS

### 22 JUN

**16h00**

CONVENTO DOS CAPUCHOS

Um espetáculo empolgante para bebés e crianças que convidam a um universo sensorial cheio de cor e movimento, seguido de atividades de dança para pais e filhos.

**Destinatários** Pais e Filhos dos 9 meses aos 3 anos de Idade

**Inscrições** rafaelaacrgomes@gmail.com

## TIRO COM ARCO

FERNÃO ARCHERY CLUB - ESCOLA SECUNDÁRIA FERNÃO MENDES PINTO

### 25 MAI

**10h30-12h30**

CAMPO DE JOGOS DA ESCOLA SECUNDÁRIA FERNÃO MENDES PINTO, ALMADA

### 23 JUN

**15h30-19h00**

PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA

### 29 JUN

**10h30-12h30**

CAMPO DE JOGOS DA ESCOLA SECUNDÁRIA FERNÃO MENDES PINTO, ALMADA

### 27 JUL

**10h30-12h30**

CAMPO DE JOGOS DA ESCOLA SECUNDÁRIA FERNÃO MENDES PINTO, ALMADA

Contacto presencial com as rotinas de treino da modalidade nas suas várias vertentes e batismo de tiro.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** fernaoarcheryclub@gmail.com

# TÉNIS

## INICIAÇÃO AO TÉNIS

ETA - ASSOC. ESCOLA DE TÉNIS DE ALMADA

### MAIO a JULHO

**HORÁRIO A COMBINAR MEDIANTE DISPONIBILIDADE DE GRUPOS**

CAMPOS DE TÉNIS - PARQUE DA JUVENTUDE

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

**Destinatários** A partir dos 4 anos

**Inscrições** aetalmada@gmail.com

# XADREZ

## XADREZ

CLUBE PEÕES DA CAPARICA

### 25 MAI

**10h00-12h30**

TRAFARIA - LARGO DA REPÚBLICA

### 15 JUN

**10h00-12h30**

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

### 27 JUL

**10h00-12h30**

PARQUE MULTIUSOS DA SOBREDA

Ensino da Modalidade do Xadrez – Desporto que ensina a pensar” Introdução ao Xadrez – História., as regras e ensino dos movimentos das peças. Aberturas, meio jogo e finais. Para quem quiser aprender. Para quem já sabe as regras, jogará com os jogadores do clube, com explicações aos movimentos durante o jogo.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** peoes.caparica@gmail.com

# YOGA

### YOGA

ASSOC. PARA O DESENV. DA QUINTA DO CHIADO

### 19 MAI

**10h00**

PRAIA DA MATA

Inicie o dia com uma deliciosa aula de Yoga na praia.

**Destinatários** População em geral

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

## YOGA

ASSOC. SHALA - ACADEMIA DE YOGA

### 26 MAI

**9h00**

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

### 22 JUN

**9h00**

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

### 13 JUL

**18h30**

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Descubra a harmonia entre corpo e a mente através do movimento consciente.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** shalaacademia@gmail.com

## YOGA

ASSOCIAÇÃO ACADEMIA DE CULTURA E SOLIDARIEDADE

RAMIRO FREITAS

### 16 JUN

**9H45-10H45**

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

## 7 JUL

**9H30-10H30**

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Aula com prática de respiração, asanas e relaxamento final.

**Destinatários** A partir dos 16 anos

**Inscrições** geral@academiamirofreitas.org

## YOGA

REAL CLUBE VALE DE CAVALA

### 16 JUN

**18H00**

SEDE DO CLUBE

Aula de yoga ao pôr do Sol, ao ar livre.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** realclubevalecavala@rcvc.pt

## YOGA NATURISTA

ASSOCIAÇÃO ALMA NATURISTA

### 26 MAI

**10h00-11h00**

PRAIA DA ADIÇA

### 30 JUN

**10h00-11h00**

PRAIA DA BELA VISTA

### 28 JUL

**9h30-10h30**

PRAIA DA ADIÇA

Yoga Naturista, dificuldade reduzida.

**Destinatários** Naturistas e não Naturistas

**Inscrições** aalmanaturista@gmail.com

## YOGA PARA GESTANTES - REDUÇÃO DA ANSIEDADE

ASSOC. SHALA - ACADEMIA DE YOGA

### 16 JUN

**10H00**

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Prepare-se para receber seu bebé com serenidade. Explore a tranquilidade da maternidade através do yoga. Reduza a ansiedade e fortaleça o seu vínculo mãe-bebé.

**Destinatários** Gestantes

**Inscrições** shalaacademia@gmail.com

## YOGA PAIS E FILHOS

ASSOC. SHALA - ACADEMIA DE YOGA

### 23 JUN

**11H00**

JARDIM DO SOLAR DOS ZAGALOS - SOBREDA

### 12 JUL

**19H00**

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Explorar o poder do yoga para fortalecer laços e cultivar bem-estar entre pais e filhos.

**Destinatários** Yoguis dos 3-10 anos e papás. Famílias

**Inscrições** shalaacademia@gmail.com

## YOGA PARA BEBÉS E MAMÃS

ASSOC. SHALA - ACADEMIA DE YOGA

### 20 JUL

**9H30**

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Sessão que explora o equilíbrio, o carinho e a descoberta do yoga.

**Destinatários** Mamãs/Papás e bebés dos 2 aos 8 meses. (1 adulto + 1 bebé)

**Inscrições** shalaacademia@gmail.com

## YOGA - SOLSTÍCIO VERÃO

ASSOC. PARA O DESENV. DA QUINTA DO CHIADO

### 20 JUN

**19H30**

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

O Dia Internacional do yoga celebra-se anualmente a 21 de junho e procura evidenciar os benefícios que a prática desta modalidade produz no indivíduo, quer física quer mentalmente.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições**

associacao.quinta.chiado@gmail.com