



GRATUITO

ALMADA Efor ma MAI A OUT 2024

PARCEIROS

ACADEMIA SHOWIT - ASSOCIAÇÃO DE ARTES E ESPETÁCULOS
AKM - ALMADA KRAV MAGA
ALMADANÇA - ASSOCIAÇÃO EDUCATIVA E ARTÍSTICA
ASSOCIAÇÃO ACADEMIA DE CULTURA E SOLIDARIEDADE RAMIRO FREITAS
ASSOCIAÇÃO DE COLECTIVIDADES DO CONCELHO DE ALMADA
ASSOCIAÇÃO HIPARTHOP
ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA QUINTA DO CHIADO
ASSOCIAÇÃO PROFISSIONAL DE CHI KUNG E TAI CHI TERAPÊUTICOS
ASSOCIAÇÃO SHALA - ACADEMIA DE YOGA
ATALHO D'AVENTURA - ASSOCIAÇÃO 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



cm-almada.pt



CMA
CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

MAIO

dias 4 mai

9h30-10h10

PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA

OUTDOOR

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Abordagem de vertentes de treino como HIIT, Tabata e o treino funcional com peso corporal.

Destinatários População em geral

Inscrições parqueurb.santonio@cm-almada.pt

dias 4 mai

10h30-11h10

PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA

PILATES

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

O pilates melhora a coordenação motora, equilíbrio, postura, capacidade cardiorrespiratória, flexibilidade e mobilidade.

Destinatários População em geral

Inscrições parqueurb.santonio@cm-almada.pt

dia 11 mai

10h

SEDE DA ASSOCIAÇÃO - ESPAÇOS EXTERIORES

PILATES TERAPÊUTICO

ASSOC. DESENV. QUINTA DO CHIADO

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

dia 11 mai

9h30-10h10

PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA

OUTDOOR

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Abordagem de vertentes de treino como HIIT, Tabata e o treino funcional com peso corporal.

Destinatários População em geral

Inscrições parqueurb.santonio@cm-almada.pt

dia 11 mai

10h30-11h10

PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA

PILATES

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

O pilates melhora a coordenação motora, equilíbrio, postura, capacidade cardiorrespiratória, flexibilidade e mobilidade.

Destinatários População em geral

Inscrições parqueurb.santonio@cm-almada.pt

dia 11 mai

11h

SEDE DA ASSOCIAÇÃO - ESPAÇOS EXTERIORES

CHI KUNG TERAPÊUTICO

ASSOC. DESENV. QUINTA DO CHIADO

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

Destinatários População em geral

Inscrições associacao.quinta.chiado@gmail.com

dia 12 mai

11h-12h

PARQUE DA PAZ - ALMADA, ZONA DO LAGO

CHI KUNG TERAPÊUTICO

ASSOCIAÇÃO PROFISSIONAL DE CHI KUNG E TAI CHI TERAPÊUTICOS

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

Destinatários População em geral

Inscrições apcktt2012@gmail.com

dia 18 mai

9h-11h30

CONCENTRAÇÃO PORTARIA LATERAL DO CCCA

PASSEIO DE BTT

CLUBE DE CAMPISMO DO CONCELHO DE ALMADA

Distância 25 km - fácil

Destinatários Entre os 7 e os 77 anos

Inscrições cccacontabilidade@gmail.com

dia 18 mai

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

PRAÇA SÃO JOÃO BAPTISTA

BROADWAY DANCE

IN ALPHA TEATRO - ASSOC. CULTURAL

Partindo da teatralidade e da expressão corporal, traz inúmeros benefícios. Levar chapéus, óculos e casacos para melhor explorar personagens.

Destinatários (a) + 6 anos | (b) + 14 anos

Inscrições alphateatro@gmail.com

dia 18 mai

9h30-10h10

PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA

OUTDOOR

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Abordagem de vertentes de treino como HIIT, Tabata e o treino funcional com peso corporal.

Destinatários População em geral

Inscrições parqueurb.santonio@cm-almada.pt

dia 18 mai

10h30-11h10

PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA

PILATES

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

O pilates melhora a coordenação motora, equilíbrio, postura, capacidade cardiorrespiratória, flexibilidade e mobilidade.

Destinatários População em geral

Inscrições parqueurb.santonio@cm-almada.pt

dia 18 mai

10h-11h

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

KRAV MAGA

AKM- ALMADA KRAV MAGA

Aula para iniciantes.

Destinatários A partir dos 14 anos

Inscrições kravmagaalmada@gmail.com

dia 18 mai

10h30

CONVENTO DOS CAPUCHOS

SENSE

ACADEMIA SHOWIT - ASSOCIAÇÃO DE ARTES E ESPETÁCULOS

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 rafaelcrgomes@gmail.com

dia 18 mai

12h

CONVENTO DOS CAPUCHOS

DANÇA CONTEMPORÂNEA

ACADEMIA SHOWIT - ASSOCIAÇÃO DE ARTES E ESPETÁCULOS

Explorar técnicas de improvisação e estimulação da criatividade num ambiente histórico e inspirador.

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

Inscrições rafaelcrgomes@gmail.com

dia 19 mai

10h

PRAIA DA MATA

YOGA

ASSOC. DESENV. QUINTA DO CHIADO

Inicie o dia com uma aula de Yoga.

Destinatários População em geral

Inscrições associacao.quinta.chiado@gmail.com

dia 19 mai

10h30-12h

PARQUE DA PAZ - QUIOSQUE TOMA LÁ PAZ

REIKI E MEDITAÇÃO

NÚCLEO DE REIKI DE ALMADA

- ASSOC. PORTUGUESA DE REIKI

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

dia 25 mai

9h30-10h10

PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA

OUTDOOR

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Abordagem de vertentes de treino como HIIT, Tabata e o treino funcional com peso corporal.

Destinatários População em geral

Inscrições parqueurb.santonio@cm-almada.pt

dia 25 mai

10h30-11h10

PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA

PILATES

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

O pilates melhora a coordenação motora, equilíbrio, postura, capacidade cardiorrespiratória, flexibilidade e mobilidade.

Destinatários População em geral

Inscrições parqueurb.santonio@cm-almada.pt

dia 25 mai

10h-12h30

TRAFARIA - LARGO DA REPÚBLICA

XADREZ

CLUBE PEÕES DA CAPARICA

Ensino da Modalidade do Xadrez - Desporto que ensina a pensar, as regras e ensino dos movimentos das peças 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

Destinatários População em geral

Inscrições peoes.caparica@gmail.com

dia 25 mai

15h30-19h

CAMPO DE JOGOS DA ES FERNÃO MENDES PINTO

TIRO COM ARCO

FERNÃO ARCHERY CLUB - ESCOLA SECUNDÁRIA FERNÃO MENDES PINTO

Exposição de equipamentos, demonstração técnicas e batismos de tiro.

Destinatários População em geral

Inscrições fernaoarcheryclub@gmail.com

dia 26 mai

9h

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

YOGA

ASSOC. SHALA - ACADEMIA DE YOGA

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

Destinatários População em geral

Inscrições shalaacademia@gmail.com

dia 26 mai

9h-11h

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

JOGOS TRADICIONAIS ASSOCIAÇÃO DE COLECTIVIDADES DO CONCELHO ALMADA

Destinatários População em geral

Inscrições accalmada@gmail.com

dia 26 mai

9h30-12h30

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

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

dia 26 mai

10h-11h

PRAIA DA ADIÇA

YOGA NATURISTA ASSOCIAÇÃO ALMA NATURISTA

Destinatários Naturistas e não Naturistas

Inscrições aalmanaturista@gmail.com

dia 26 mai

11h-12h

PARQUE DA PAZ - ALMADA, ZONA DO LAGO

CHI KUNG TERAPÊUTICO ASSOCIAÇÃO PROFISSIONAL DE CHI KUNG E TAI CHI TERAPÊUTICOS

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

Destinatários População em geral

Inscrições apcktt2012@gmail.com

durante o mês

**HORÁRIO A COMBINAR MEDIANTE
DISPONIBILIDADE DE GRUPOS**

CAMPOS DE TÊNIS - PARQUE DA JUVENTUDE

INICIAÇÃO AO TÊNIS ASSOCIAÇÃO - ESCOLA DE TÊNIS DE ALMADA

Realização de pequenos exercícios com bola e raquete.

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

JUNHO

dia 1 jun

9h30-11h30

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

BEISEBOL E SOFTEBOL WHITE SHARKS ALMADA BEISEBOL CLUBE DA ES EMÍDIO NAVARRO

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

Destinatários População em geral

Inscrições geral@whitesharks.pt

dia 1 jun

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

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

BROADWAY DANCE IN ALPHA TEATRO - ASSOC. CULTURAL

Partindo da teatralidade e da expressão corporal, traz inúmeros benefícios. Levar chapéus, óculos e casacos para melhor explorar personagens.

Destinatários (a) + 6 anos | (b) + 14 anos

Inscrições alphateatro@gmail.com

dias 1, 8, 15, 22 e 29 jun

9h30-10h10

PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA

OUTDOOR CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Abordagem de vertentes de treino como HIIT, Tabata e o treino funcional com peso corporal.

Destinatários População em geral

Inscrições parqueurb.santonio@cm-almada.pt

dias 1, 8, 15, 22 e 29 jun

10h30-11h10

PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA

PILATES CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

O pilates melhora a coordenação motora, equilíbrio, postura, capacidade cardiorrespiratória, flexibilidade e mobilidade.

Destinatários População em geral

Inscrições parqueurb.santonio@cm-almada.pt

dia 2 jun

9h-12h30

TRILHOS DE ALMADA

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

Distância 30/35 Km / **Dificuldade** 3 numa escala de 5

Destinatários 7-16 anos – Acompanhado de um familiar /

16-18 anos – Termo de responsabilidade

Inscrições Consultar Facebook SALTAPOCINHASBTT

Informações dir.saltapocinhasbtt@gmail.com

USO OBRIGATÓRIO DE CAPACETE.

dia 2 jun

10h-13h

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

VELA 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 (menores acompanhados de adulto)

Inscrições cnalmada@cnalmada.com

dia 7 jun

18h30

SEDE DA ASSOCIAÇÃO - ESPAÇOS EXTERIORES

PILATES TERAPÊUTICO ASSOC. DESENV. QUINTA DO CHIADO

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

dia 8 jun

10h-11h

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA

KRAV MAGA TEENS E KIDS AKM- ALMADA KRAV MAGA

Aula de Krav Maga para crianças e jovens.

Destinatários 6-14 anos

Inscrições kravmagaalmada@gmail.com

dia 9 jun

9h-11h

PARQUE DO FRÓIS

JOGOS TRADICIONAIS ASSOCIAÇÃO DE COLECTIVIDADES DO CONCELHO ALMADA

Destinatários População em geral

Inscrições accalmada@gmail.com

dia 9 jun

10h-13h

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

VELA 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 (menores acompanhados de adulto)

Inscrições cnalmada@cnalmada.com

dia 9 jun

11h-12h

PARQUE DA PAZ - ALMADA, ZONA DO LAGO

CHI KUNG TERAPÊUTICO ASSOCIAÇÃO PROFISSIONAL DE CHI KUNG E TAI CHI TERAPÊUTICOS

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

Destinatários População em geral

Inscrições apcktt2012@gmail.com

dia 10 jun

10h30-12h

PARQUE DA PAZ - QUIOSQUE TOMA LÁ PAZ

REIKI E MEDITAÇÃO NÚCLEO DE REIKI DE ALMADA - ASSOC. PORTUGUESA DE REIKI

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

dia 15 jun

10h-11h

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

DANÇA ORIENTAL ASSOCIAÇÃO ACADEMIA DE CULTURA E SOLIDARIEDADE RAMIRO FREITAS

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

Destinatários A partir dos 16 anos

Inscrições geral@academiaramirofreitas.org

dia 15 jun

10h-12h30

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

XADREZ CLUBE PEÕES DA CAPARICA

Ensino da Modalidade do Xadrez – Desporto que ensina a pensar, as regras e ensino dos movimentos das peças 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

Destinatários População em geral

Inscrições peoes.caparica@gmail.com

dia 15 jun

10h-11h

PRAIA DO TARQUÍNIO - COSTA DA CAPARICA

KRAV MAGA AKM- ALMADA KRAV MAGA

Aula para iniciantes.

Destinatários A partir dos 14 anos

Inscrições kravmagaalmada@gmail.com

dia 16 jun

9h45-10h45

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

YOGA ASSOCIAÇÃO RAMIRO FREITAS

Aula com prática de respiração, asanas e relaxamento final.

Destinatários A partir dos 16 anos

Inscrições geral@academiaramirofreitas.org

dia 16 jun

10h

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

YOGA PARA GESTANTES

ASSOC. SHALA - ACADEMIA DE YOGA

Explore a tranquilidade da maternidade através do yoga. Reduza a ansiedade e fortaleça o seu vínculo mãe-bebé.

Destinatários Gestantes

Inscrições shalaacademia@gmail.com

dia 16 jun

18h

SEDE DO CLUBE

YOGA

REAL VALE DE CAVALA

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

Destinatários População em geral

Inscrições realclubevalecavala@rcvc.pt

dia 20 jun

19h30

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

YOGA - SOLSTÍCIO VERÃO

ASSOC. DESENVOLV. QUINTA DO CHIADO

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

dia 22 jun

9h

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

YOGA

ASSOC. SHALA - ACADEMIA DE YOGA

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

Destinatários População em geral

Inscrições shalaacademia@gmail.com

dia 22 jun

10h-11h

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

KARATÉ

CLUBE RECREATIVO OS ESTRELAS

Iniciação à modalidade de Karaté

Destinatários A partir dos 6 anos

Inscrições crestrelas@gmail.com

dia 22 jun

16h

CONVENTO DOS CAPUCHOS

SENSE

ACADEMIA SHOWIT

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 rafaelacrgomes@gmail.com

dia 22 jun

17h

CONVENTO DOS CAPUCHOS

DANÇA CONTEMPORÂNEA

ACADEMIA SHOWIT

Explorar técnicas de improvisação e estimulação da criatividade num ambiente histórico e inspirador.

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

Inscrições rafaelacrgomes@gmail.com

dia 23 jun

8h30-11h

CONCENTRAÇÃO PORTARIA LATERAL DO CCCA

PASSEIO DE BTT

CLUBE DE CAMPISMO DO CONCELHO DE ALMADA

Distância 25 km - fácil

Destinatários Entre os 7 e os 77 anos

Inscrições cccacontabilidade@gmail.com

dia 23 jun

11h

JARDIM DO SOLAR DOS ZAGALOS - SOBREDA

YOGA PAIS E FILHOS

ASSOCIAÇÃO SHALA - ACADEMIA DE YOGA

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

Destinatários Yoguiis dos 3-10 anos. Famílias

Inscrições shalaacademia@gmail.com

dia 23 jun

11h-12h

PARQUE DA PAZ - ALMADA, ZONA DO LAGO

CHI KUNG TERAPÊUTICO

ASSOCIAÇÃO PROFISSIONAL DE CHI KUNG E TAI CHI TERAPÊUTICOS

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

Destinatários População em geral

Inscrições apcktt2012@gmail.com

dia 23 jun

15h30-19h

PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA

TIRO COM ARCO

FERNÃO ARCHERY CLUB - ESCOLA SECUNDÁRIA FERNÃO MENDES PINTO

Exposição de equipamentos, demonstração técnicas e batismos de tiro.

Destinatários População em geral

Inscrições fernaoarcheryclub@gmail.com

dia 25 jun

16h-18h

COSTA DA CAPARICA - PARQUE ATLÂNTICO

JOGA NO 1.º TEMPO

ASSOCIAÇÃO HIPARTHOP

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

Destinatários População em geral

Inscrições hiparthop@gmail.com

dia 29 jun

10h30-12h30

CAMPO DE JOGOS DA ESCOLA SECUNDÁRIA

FERNÃO MENDES PINTO

TIRO COM ARCO

FERNÃO ARCHERY CLUB - ESCOLA SECUNDÁRIA FERNÃO MENDES PINTO

Exposição de equipamentos, demonstração técnicas e batismos de tiro.

Destinatários População em geral

Inscrições fernaoarcheryclub@gmail.com

dia 29 jun

10h30

SEDE DA ASSOCIAÇÃO - ESPAÇOS EXTERIORES

GROOVE

ASSOC. DESENV. QUINTA DO CHIADO

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.

Destinatários População em geral

Inscrições associacao.quinta.chiado@gmail.com

dia 30 jun

9h-11h

JUNTO AO FAROL DE CACILHAS

JOGOS TRADICIONAIS

ASSOCIAÇÃO DE COLECTIVIDADES DO CONCELHO ALMADA

Destinatários População em geral

Inscrições accalmada@gmail.com

dia 30 jun

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 3 a 5 km

Dificuldade Fácil

Inscrições e informações brigadadomar@gmail.com

dia 30 jun

10h-11h

PRAIA DA BELA VISTA

YOGA NATURISTA

ASSOCIAÇÃO ALMA NATURISTA

Destinatários Naturistas e não Naturistas

Inscrições aalmanaturista@gmail.com

durante o mês

HORÁRIO A COMBINAR MEDIANTE

DISPONIBILIDADE DE GRUPOS

CAMPOS DE TÊNIS - PARQUE DA JUVENTUDE

INICIAÇÃO AO TÊNIS

ASSOCIAÇÃO - ESCOLA DE TÊNIS DE ALMADA

Realização de pequenos exercícios com bola e raquete.

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

JULHO

dia s 6, 13, 20 e 27 jul

9h30-10h10

PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA

OUTDOOR

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Abordagem de vertentes de treino como HIIT, Tabata e o treino funcional com peso corporal.

Destinatários População em geral

Inscrições parqueurb.santonio@cm-almada.pt

dias 6, 13, 20 e 27 jul

10h30-11h10

PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA

PILATES

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

O pilates melhora a coordenação motora, equilíbrio, postura, capacidade cardiorrespiratória, flexibilidade e mobilidade.

Destinatários População em geral

Inscrições parqueurb.santonio@cm-almada.pt

dia 6 jul

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

LARGO JUNTA DE FREGUESIA DO FEIJÓ

BROADWAY DANCE

IN ALPHA TEATRO - ASSOC. CULTURAL

Partindo da teatralidade e da expressão corporal, traz inúmeros benefícios. Levar chapéus, óculos e casacos para melhor explorar personagens.

Destinatários (a) + 6 anos | (b) + 14 anos

Inscrições alphateatro@gmail.com

dia 6 jul

10h-11h

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

DANÇA ORIENTAL

ASSOCIAÇÃO RAMIRO FREITAS

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

Destinatários A partir dos 16 anos

Inscrições geral@academiaramirofreitas.org

dia 6 jul

10h-11h

PARQUE URBANO COMANDANTE JÚLIO FERRAZ

KRAV MAGA

AKM - ALMADA KRAV MAGA

Aula para iniciantes.

Destinatários A partir dos 14 anos

Inscrições kravmagaalmada@gmail.com

dia 6 jul

11h

SEDE DA ASSOCIAÇÃO - ESPAÇOS EXTERIORES

CHI KUNG TERAPÊUTICO

ASSOC. DESENV. QUINTA DO CHIADO

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

Destinatários População em geral

Inscrições associacao.quinta.chiado@gmail.com

dia 7 jul

9h-12h30

TRILHOS DE ALMADA

PASSEIO BTT

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

Distância 30/35 Km / **Dificuldade** 3 numa escala de 5

Destinatários 7-16 anos – Acompanhado de um familiar / 16-18 anos – Termo de responsabilidade

Inscrições Consultar Facebook SALTAPOCINHASBTT

Informações dir.saltapocinhasbtt@gmail.com

USO OBRIGATÓRIO DE CAPACETE.

dia 7 jul

9h30-10h45

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

YOGA

ASSOCIAÇÃO ACADEMIA DE CULTURA E SOLIDARIEDADE RAMIRO FREITAS

Aula com prática de respiração, asanas e relaxamento final.

Destinatários A partir dos 16 anos

Inscrições geral@academiaramirofreitas.org

dia 7 jul

10h-13h

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

CANOAGEM

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 (menores acompanhados de adulto)

Inscrições cnalmada@cnalmada.com

dia 7 jul

11h-12h

PARQUE DA PAZ - ALMADA, ZONA DO LAGO

CHI KUNG TERAPÊUTICO

ASSOCIAÇÃO PROFISSIONAL DE CHI KUNG E TAI CHI TERAPÊUTICOS

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

Destinatários População em geral

Inscrições apcktt2012@gmail.com

dia 10 jul

16h-18h

COSTA DA CAPARICA - PARQUE ATLÂNTICO

JOGA NO 2.º TEMPO

ASSOCIAÇÃO HIPARTHOP

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

Destinatários População em geral

Inscrições hiparthop@gmail.com

dia 12 jul

19h

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

YOGA PAIS E FILHOS

ASSOCIAÇÃO SHALA - ACADEMIA DE YOGA

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

Destinatários Yoguis dos 3-10 anos. Famílias

Inscrições shalaacademia@gmail.com

dia 13 jul

18h30

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

YOGA

ASSOC. SHALA - ACADEMIA DE YOGA

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

Destinatários População em geral

Inscrições shalaacademia@gmail.com

dia 14 jul

9h-11h

PARQUE AVENTURA - CHARNECA DE CAPARICA

JOGOS TRADICIONAIS

ASSOCIAÇÃO DE COLECTIVIDADES DO CONCELHO ALMADA

Destinatários População em geral

Inscrições accalmada@gmail.com

dia 20 jul

9h30

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

YOGA PARA BEBÉS E MAMÃS

ASSOC. SHALA - ACADEMIA DE YOGA

Explorar 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

dia 20 jul

10h-11h

PARQUE MULTIUSOS DA SOBREDA

KRAV MAGA

AKM- ALMADA KRAV MAGA

Aula para iniciantes.

Destinatários A partir dos 14 anos

Inscrições kravmagaalmada@gmail.com

dia 20 jul

10h30

SEDE DA ASSOCIAÇÃO - ESPAÇOS EXTERIORES

GROOVE

ASSOC. DESENV. QUINTA DO CHIADO

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.

Destinatários População em geral

Inscrições associacao.quinta.chiado@gmail.com

dia 21 jul

8h30-11h

CONCENTRAÇÃO PORTARIA LATERAL DO CCCA

PASSEIO DE BTT

CLUBE DE CAMPISMO DO CONCELHO DE ALMADA

Distância 25 km - fácil

Destinatários Entre os 7 e os 77 anos

Inscrições cccacontabilidade@gmail.com

dia 21 jul

10h30-12h

PARQUE DA PAZ – QUIOSQUE TOMA LÁ PAZ

REIKI E MEDITAÇÃO

NÚCLEO DE REIKI DE ALMADA

– ASSOC. PORTUGUESA DE REIKI

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

dia 21 jul

11h-12h

PARQUE DA PAZ - ALMADA, ZONA DO LAGO

CHI KUNG TERAPÊUTICO

ASSOCIAÇÃO PROFISSIONAL DE CHI KUNG E TAI CHI TERAPÊUTICOS

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

Destinatários População em geral

Inscrições apcktt2012@gmail.com

dia 23 jul

18h30-19h30

RINGUE EXTERIOR DO CLUBE

BOXE

CLUBE RECREATIVO OS ESTRELAS

Iniciação à modalidade de Boxe.

Destinatários A partir dos 10 anos

Inscrições crestrelas@gmail.com

dia 27 jul

10h-12h30

PARQUE MULTIUSOS DA SOBREDA

XADREZ

CLUBE PEÕES DA CAPARICA

Ensino da Modalidade do Xadrez – Desporto que ensina a pensar, as regras e ensino dos movimentos das peças 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

dia 27 jul

10h30-12h30

CAMPO DE JOGOS DA ESCOLA SECUNDÁRIA

FERNÃO MENDES PINTO

TIRO COM ARCO

FERNÃO ARCHERY CLUB - ESCOLA SECUNDÁRIA FERNÃO MENDES PINTO

Exposição de equipamentos, demonstração técnicas e batismos de tiro.

Destinatários População em geral

Inscrições fernaoarcheryclub@gmail.com

dia 28 jul

9h-11h

LARGO DA JUNTA DE FREGUESIA DO FEIJÓ

JOGOS TRADICIONAIS

ASSOCIAÇÃO DE COLECTIVIDADES DO CONCELHO ALMADA

Destinatários População em geral

Inscrições accalmada@gmail.com

dia 28 jul

9h30-10h30

PRAIA DA ADIÇA

YOGA NATURISTA

ASSOCIAÇÃO ALMA NATURISTA

Destinatários Naturistas e não Naturistas

Inscrições aalmanaturista@gmail.com

durante o mês

HORÁRIO A COMBINAR MEDIANTE DISPONIBILIDADE DE GRUPOS

CAMPOS DE TÊNIS - PARQUE DA JUVENTUDE

INICIAÇÃO AO TÊNIS

ASSOC. ESC. DE TÊNIS DE ALMADA

Realização de pequenos exercícios com bola e raquete.

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

AGOSTO

dia 3 ago

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

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

BROADWAY DANCE

IN ALPHA TEATRO - ASSOC. CULTURAL

Partindo da teatralidade e da expressão corporal, traz inúmeros benefícios. Levar chapéus, óculos e casacos para melhor explorar personagens.

Destinatários (a) + 6 anos | **(b)** + 14 anos

Inscrições alphateatro@gmail.com

dia 3 ago

20h30-23h30

CONCENTRAÇÃO - SEDE DOS SALTAPOCINHASBTT

PASSEIO BTT NOTURNO

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

Distância 30/35 Km / **Dificuldade** 3 numa escala de 5

Destinatários 7-16 anos: Acompanhado de um familiar /

16-18 anos: termo de responsabilidade

Inscrições Consultar Facebook SALTAPOCINHASBTT

Informações dir.saltapocinhasbtt@gmail.com

USO OBRIGATÓRIO DE LUZES E CAPACETE.

dia 4 ago

10h-13h

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

VELA

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 (menores acompanhados de adulto)

Inscrições cnalmada@cnalmada.com

dias 4 e 18 ago

11h-12h

PARQUE DA PAZ - ALMADA, ZONA DO LAGO

CHI KUNG TERAPÊUTICO

ASSOCIAÇÃO PROFISSIONAL DE CHI KUNG E TAI CHI TERAPÊUTICOS

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

Destinatários População em geral

Inscrições apcktt2012@gmail.com

dia 10 ago

10h-11h

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

DANÇA ORIENTAL

ASSOCIAÇÃO RAMIRO FREITAS

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

Destinatários A partir dos 16 anos

Inscrições geral@academiaramirofreitas.org

dia 11 ago

9h30-10h30

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

YOGA

ASSOCIAÇÃO RAMIRO FREITAS

Aula com prática de respiração, asanas e relaxamento final.

Destinatários A partir dos 16 anos

Inscrições geral@academiaramirofreitas.org

dia 11 ago

18h30

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

YOGA

ASSOC. SHALA - ACADEMIA DE YOGA

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

Destinatários População em geral

Inscrições shalaacademia@gmail.com

dia 15 ago Dia Internacional do Reiki

10h30-12h

PARQUE DA PAZ - QUIOSQUE TOMA LÁ PAZ

REIKI E MEDITAÇÃO

NÚCLEO DE REIKI DE ALMADA

- ASSOC. PORTUGUESA DE REIKI

Festejar o aniversário de seu Fundador Mikao Usui, surpresas e encerramento das atividades.

Destinatários População em geral

Inscrições olindangelo@gmail.com

dia 17 ago

20h30-23h30

CONCENTRAÇÃO PORTARIA LATERAL DO CCCA

PASSEIO BTT NOTURNO

CLUBE DE CAMPISMO DO CONCELHO DE ALMADA

Distância 35 km - médio

Destinatários 7-77 anos

Inscrições cccacontabilidade@gmail.com

USO OBRIGATÓRIO DE LUZES E CAPACETE.

dia 24 ago

10h-11h

PARQUE AVENTURA - CHARNECA CAPARICA

KRAV MAGA

AKM- ALMADA KRAV MAGA

Aula de Krav Maga para iniciantes.

Destinatários A partir dos 14 anos.

Inscrições kravmagaalmada@gmail.com

dia 25 ago

9h30-10h30

PRAIA DA BELA VISTA

YOGA NATURISTA

ASSOCIAÇÃO ALMA NATURISTA

Yoga Naturista, dificuldade reduzida.

Destinatários Naturistas e não Naturistas

Inscrições aalmanaturista@gmail.com

SETEMBRO

durante o mês

HORÁRIO A COMBINAR MEDIANTE

DISPONIBILIDADE DE GRUPOS

CAMPOS DE TÊNIS - PARQUE DA JUVENTUDE

INICIAÇÃO AO TÊNIS

ASSOC. ESC. DE TÊNIS DE ALMADA

Realização de pequenos exercícios com bola e raquete.

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

dia 1 set

9h-12h30

TRILHOS DE ALMADA

PASSEIO BTT

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

Distância 30/35 Km / **Dificuldade** 3 numa escala de 5

Destinatários 7-16 anos - Acompanhado de um familiar /

16-18 anos - Termo de responsabilidade

Inscrições Consultar Facebook SALTAPOCINHASBTT

Informações dir.saltapocinhasbtt@gmail.com

USO OBRIGATÓRIO DE CAPACETE.

dia 1 set

10h-13h

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

CANOAGEM

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 (menores acompanhados de adulto)

Inscrições cnalmada@cnalmada.com

dias 1 e 29 set

11h-12h

PARQUE DA PAZ - ALMADA, ZONA DO LAGO

CHI KUNG TERAPÊUTICO

ASSOCIAÇÃO PROFISSIONAL DE CHI KUNG E TAI CHI TERAPÊUTICOS

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

Destinatários População em geral

Inscrições apcktt2012@gmail.com

dias 4 e 5 set

10h-13h

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

VELA

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 (menores acompanhados de adulto)

Inscrições cnalmada@cnalmada.com

dia 7 set

9h-11h30

CONCENTRAÇÃO PORTARIA LATERAL DO CCCA

PASSEIO DE BTT

CLUBE DE CAMPISMO DO CONCELHO DE ALMADA

Distância 25 km - fácil **Destinatários** 7 -77 anos

Inscrições cccacontabilidade@gmail.com

dia 7 set

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

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

BROADWAY DANCE

IN ALPHA TEATRO - ASSOC. CULTURAL

Aula que, partindo da teatralidade e da expressão corporal, traz inúmeros benefícios como a correção postural, o fortalecimento muscular, a flexibilidade e o equilíbrio. Levar chapéus, óculos e casacos para melhor explorar personagens.

Destinatários (a) + 6 anos | **(b)** + 14 anos

Inscrições alphateatro@gmail.com

dias 7, 14, 21 e 28 set

9h30-10h10

PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA

OUTDOOR

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Abordagem de vertentes de treino como HIIT, Tabata e o treino funcional com peso corporal.

Destinatários População em geral

Inscrições parqueurb.santonio@cm-almada.pt

dias 7, 14, 21 e 28 set

10h30-11h10

PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA

PILATES

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

O pilates melhora a coordenação motora, equilíbrio, postura, capacidade cardiorrespiratória, flexibilidade e mobilidade.

Destinatários População em geral

Inscrições parqueurb.santonio@cm-almada.pt

dia 7 set

10h-11h

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

DANÇA ORIENTAL

ASSOCIAÇÃO RAMIRO FREITAS

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

Destinatários A partir dos 16 anos

Inscrições geral@academiaramirofreitas.org

dia 7 set

10h-11h

PRAIA DO TARQUÍNIO - COSTA DA CAPARICA

KRAV MAGA KIDS E TEENS

AKM - ALMADA KRAV MAGA

Aula de Krav Maga para crianças e jovens.

Destinatários 6-14 anos

Inscrição kravmagaalmada@gmail.com

dia 8 set

9h30-10h30

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

YOGA

ASSOCIAÇÃO RAMIRO FREITAS

Aula com prática de respiração, asanas e relaxamento final.

Destinatários A partir dos 16 anos

Inscrições geral@academiaramirofreitas.org

dia 14 set

10h-11h

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

KARATÉ

CLUBE RECREATIVO OS ESTRELAS

Aula para iniciantes.

Destinatários População em geral

Inscrições crestrelas@gmail.com

dia 14 set

10h-11h

PRAIA DO TARQUÍNIO - COSTA DA CAPARICA

KRAV MAGA

AKM- ALMADA KRAV MAGA

Aula para iniciantes.

Destinatários A partir dos 14 anos

Inscrições kravmagaalmada@gmail.com

dia 14 set

10h30

SEDE DA ASSOCIAÇÃO - ESPAÇOS EXTERIORES

GROOVE

ASSOC. DESENV. QUINTA DO CHIADO

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.

Destinatários População em geral

Inscrições associacao.quinta.chiado@gmail.com

dia 14 set

16h

JARDIM DO SOLAR DOS ZAGALOS - SOBREDA

YOGA E MINDFULNESS

ASSOC. SHALA - ACADEMIA DE YOGA

Junte-se a nós para um dia especial onde as crianças se sentem felizes em cada respiração e movimento.

Destinatários

Crianças dos 3-12 anos

Inscrições shalaacademia@gmail.com

dia 21 set

10h-11h

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

AULA DE MOBILIDADE

CLUBE RECREATIVO PIEDENSE

Aula de alongamentos e correção postural.

Destinatários População em geral

Inscrições geralcluberecreativopiedense@gmail.com

dia 21 set

10h30

CONVENTO DOS CAPUCHOS

SENSE

ACADEMIA SHOWIT

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 rafaelacrgomes@gmail.com

dia 21 set

11h

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

YOGA PAIS E FILHOS

ASSOC. SHALA - ACADEMIA DE YOGA

Vamos 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

dia 21 set

12h

CONVENTO DOS CAPUCHOS

DANÇA CONTEMPORÂNEA

ACADEMIA SHOWIT

Explorar técnicas de improvisação e estimulação da criatividade num ambiente histórico e inspirador.

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

Inscrições rafaelacrgomes@gmail.com

dia 28 set

15h30-19h

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

TIRO COM ARCO

FERNÃO ARCHERY CLUB - ESCOLA

SECUNDÁRIA FERNÃO MENDES PINTO

Exposição de equipamentos, demonstração técnicas e batismos de tiro.

Destinatários População em geral

Inscrições fernaoarcheryclub@gmail.com

dia 22 set

9h-11h

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

JOGOS TRADICIONAIS

ASSOCIAÇÃO DE COLECTIVIDADES

DO CONCELHO DE ALMADA

Destinatários População em geral

Inscrições accalmada@gmail.com

dia 22 set

9h30-12h30

MATA DA TRAFARIA

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

dia 22 set

10h

SEDE DO CLUBE - MATA DOS MEDOS

PASSEIO PEDESTRE

REAL CLUBE VALE DE CAVALA

Caminhada com saída da sede do RCVC, pela Mata dos Medos finalizando na sede.

Destinatários População em geral

Inscrições realclubevalecavala@rcvc.pt

dia 22 set

10h

SEDE DA ASSOCIAÇÃO - ESPAÇOS EXTERIORES

YOGA

ASSOC. DESENV. QUINTA DO CHIADO

Equinócio de outono.

Destinatários População em geral

Inscrições associacao.quinta.chiado@gmail.com

dia 25 set

10h30-11h30

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

YOGA, TREINO +60, DANÇAS

SALÃO/MUNDO

ALMADANÇA

motivações, pelo bem-estar e equilíbrio psicomotor.

Destinatários +60 anos

Inscrições almadanca@hotmail.com

dia 28 set

10h-11h

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

PREVENÇÃO DE LESÕES

CLUBE RECREATIVO PIEDENSE

Aula de alongamentos e correção postural.

Destinatários População em geral

Inscrições geralcluberecreativopiedense@gmail.com

dia 28 set

10h30-12h

CAMPO DE JOGOS DA ES FERNÃO MENDES PINTO

TIRO COM ARCO

FERNÃO ARCHERY CLUB - ESCOLA

SECUNDÁRIA FERNÃO MENDES PINTO

Exposição de equipamentos, demonstração técnicas e batismos de tiro.

Destinatários População em geral

Inscrições fernaoarcheryclub@gmail.com

dia 28 set

10h30-11h30

PRAÇA S. JOÃO BAPTISTA

DANÇA

ALMADANÇA - ASSOCIAÇÃO EDUCATIVA E ARTÍSTICA

Breves abordagens às diferentes técnicas e estilos de dança, pelo bem-estar e equilíbrio psicomotor.

Destinatários População em geral

Inscrições almadanca@hotmail.com

dia 28 set

11h

SEDE DA ASSOCIAÇÃO - ESPAÇOS EXTERIORES

CHI KUNG TERAPÊUTICO

ASSOC. DESENV. QUINTA DO CHIADO

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

Destinatários População em geral

Inscrições associacao.quinta.chiado@gmail.com

dia 29 set

10h-11h

PRAIA DA ADIÇA

YOGA NATURISTA

ASSOCIAÇÃO ALMA NATURISTA

Destinatários Naturistas e não Naturistas

Inscrições aalmanaturista@gmail.com

OUTUBRO

durante o mês

HORÁRIO A COMBINAR MEDIANTE

DISPONIBILIDADE DE GRUPOS

CAMPOS DE TÊNIS - PARQUE DA JUVENTUDE

INICIAÇÃO AO TÊNIS

ASSOC. ESC. DE TÊNIS DE ALMADA

Realização de pequenos exercícios com bola e raquete.

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

dia 5 out

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

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

BROADWAY DANCE

IN ALPHA TEATRO - ASSOC. CULTURAL

Aula que, partindo da teatralidade e da expressão corporal, traz inúmeros benefícios como a correção postural, o fortalecimento muscular, a flexibilidade e o equilíbrio. Levar chapéus, óculos e casacos para melhor explorar personagens.

Destinatários (a) + 6 anos | (b) + 14 anos

Inscrições alphateatro@gmail.com

dia 6 out

10h-13h

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

VELA

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 (menores acompanhados de adulto)

Inscrições cnalmada@cnamada.com

dia 12 out

10h-11h

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

KRAV MAGA

AKM- ALMADA KRAV MAGA

Aula de Krav Maga para iniciantes.

Destinatários A partir dos 14 anos.

Inscrições kravmagaalmada@gmail.com

dia 12 out

9h30-10h30

PRAIA DA BELA VISTA

YOGA NATURISTA

ASSOCIAÇÃO ALMA NATURISTA

Destinatários Naturistas e não Naturistas

Inscrições aalmanaturista@gmail.com

dia 12 out

10h

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

SAUDAÇÃO AO SOL

ASSOC. SHÁLA - ACADEMIA DE YOGA

Saudação ao Sol, ao som suave do mantra.

Destinatários População em geral

Inscrições shalaacademia@gmail.com

dia 12 out

10h-11h20

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

TREINO FUNCIONAL

CLUBE RECREATIVO PIEDENSE

Promoção da atividade física e reeducação funcional.

Destinatários População em geral

Inscrições geralcluberecreativopiedense@gmail.com

dias 13 e 27 out

11h-12h

PARQUE DA PAZ - ALMADA, ZONA DO LAGO

CHI KUNG TERAPÊUTICO

ASSOCIAÇÃO PROFISSIONAL DE CHI KUNG E TAI CHI TERAPÊUTICOS

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

Destinatários População em geral

Inscrições apcktt2012@gmail.com

dia 14 out

10h30-11h30

PRAÇA S. JOÃO BAPTISTA

MANHÃS SÉNIOR

ALMADANÇA

Breve abordagem às diferentes técnicas e estilos de dança, pelo bem-estar e equilíbrio psicomotor.

Destinatários +60 anos

Inscrições almadanca@hotmail.com

dia 19 out

10h

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

YOGA

ASSOC. SHALA - ACADEMIA DE YOGA

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

Destinatários População em geral

Inscrições shalaacademia@gmail.com

dia 19 out

10h

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

FITNESS

CLUBE RECREATIVO PIEDENSE

Promoção da atividade física e reeducação funcional.

Destinatários População em geral

Inscrições geralcluberecreativopiedense@gmail.com

dia 20 out

9h-11h

TRAFARIA - JUNTO AO MERCADO

JOGOS TRADICIONAIS

ASSOC. COLECT. CONCELHO ALMADA

Destinatários População em geral

Inscrições accalmada@gmail.com

dia 20 out

9h30-12h30

RESERVA BOTÂNICA DA MATA DOS MEDOS

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

dia 26 out

10h

SEDE DA ASSOCIAÇÃO - ESPAÇOS EXTERIORES

YOGA

ASSOC. DESENV. QUINTA DO CHIADO

Inicie o dia com uma aula de Yoga.

Destinatários População em geral

Inscrições associacao.quinta.chiado@gmail.com

dia 26 out

10h30

CONVENTO DOS CAPUCHOS

SENSE

ACADEMIA SHOWIT

Espetáculo para bebés e crianças que convida 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 rafaellacrgomes@gmail.com

dia 26 out

10h30-11h30

PRAÇA S. JOÃO BAPTISTA

DANÇA

ALMADANÇA

Breves abordagens às diferentes técnicas e estilos de dança, pelo bem-estar e equilíbrio psicomotor.

Destinatários População em geral

Inscrições almadanca@hotmail.com

dia 26 out

12h

CONVENTO DOS CAPUCHOS

DANÇA CONTEMPORÂNEA

ACADEMIA SHOWIT

Explorar técnicas de improvisação e estimulação da criatividade num ambiente histórico e inspirador.

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

Inscrições rafaellacrgomes@gmail.com

dia 26 out

15h30-19h

CAMPO DE JOGOS DA ES FERNÃO MENDES PINTO

TIRO COM ARCO

FERNÃO ARCHERY CLUB - ESCOLA SECUNDÁRIA FERNÃO MENDES PINTO

Exposição de equipamentos, demonstração técnicas e batismos de tiro.

Destinatários População em geral

Inscrições fernaoarcheryclub@gmail.com

ias 5, 12, 19 e 26 out

9h30-10h10

PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA

OUTDOOR

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Abordagem de vertentes de treino como HIIT, Tabata e o treino funcional com peso corporal.

Destinatários População em geral

Inscrições parqueurb.santonio@cm-almada.pt

dias 5, 12, 19 e 26 out

10h30-11h10

PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA

PILATES

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

O pilates melhora a coordenação motora, equilíbrio, postura, capacidade cardiorrespiratória, flexibilidade e mobilidade.

Destinatários População em geral

Inscrições parqueurb.santonio@cm-almada.pt

dia 27 out

9h-12h30

TRILHOS DE ALMADA

PASSEIO BTT

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

Distância 30/35 Km / **Dificuldade** 3 numa escala de 5

Destinatários 7-16 anos – Acompanhado de um familiar /

16-18 anos – Termo de responsabilidade

Inscrições Consultar Facebook SALTAPOCINHASBTT

Informações dir.saltapocinhasbtt@gmail.com

USO OBRIGATÓRIO DE CAPACETE.

dia 27 out

9h-11h30

CONCENTRAÇÃO PORTARIA LATERAL DO CCCA

PASSEIO DE BTT

CLUBE DE CAMPISMO DO CONCELHO DE ALMADA

Distância 25 km - fácil

Destinatários Entre os 7 e os 77 anos

Inscrições cccacontabilidade@gmail.com

dia 30 out

10h30-11h30

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

MANHÃS SÉNIOR

ALMADANÇA

Breve abordagem às diferentes técnicas e estilos de dança, pelo bem-estar e equilíbrio psicomotor.

Destinatários +60 anos

Inscrições almadanca@hotmail.com