

#beactive

**SEMANA
EUROPEIA
DO DESPORTO
ALMADA**

23 a 30 SETEMBRO

beactiveportugal.ipdj.pt
cm-almada.pt



ATIVIDADES ABERTAS

24 SET | 3ª feira

9h40 | Piscina do Complexo Municipal dos Desportos "Cidade de Almada" / Feijó

AQUA MOVE

Aula de grupo enquadrada por exercícios aquáticos de baixo impacto.

Organização: CMA / Departamento de Desporto e Juventude | **Duração:** 40min | **Público-alvo:** >50 anos
Inscrição: div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt
212587100

9h40 | 10h20 | Piscina Municipal da Caparica

AQUA MOVE

Aula de grupo enquadrada por exercícios aquáticos de baixo impacto.

Organização: CMA / Departamento de Desporto e Juventude | **Duração:** 40min | **Público-alvo:** >50 anos
Inscrição: piscina.caparica@cm-almada.pt / 211 926 760

11h50 | Piscina Municipal da Sobreda

AQUA MOVE

Aula de grupo enquadrada por exercícios aquáticos de baixo impacto.

Organização: CMA / Departamento de Desporto e Juventude | **Duração:** 40min | **Público-alvo:** >50 anos
Inscrição: piscinamunicipalsobreda@cm-almada.pt
212 549 370

18h | Parque Urbano da Costa da Caparica

TREINO ABS E ALONGAMENTOS

Aula de grupo enquadrada por exercícios específicos para abdominais e alongamentos.

Organização: CMA / Departamento de Desporto e Juventude | **Duração:** 30min | **Público-alvo:** >16 anos
Inscrição: parqueurb.stantonio@cm-almada.pt
212 587 180

18h30 | Pista Municipal de Atletismo
"Alberto Chaíça" / Sobreda

TREINO OUTDOOR

Aula de alta intensidade com exercícios funcionais e dinâmicos, aberta a toda a população - nível intermédio.

Organização: CMA / Departamento de Desporto e Juventude | **Duração:** 50min | **Público-alvo:** >18 anos
Inscrição: pistaatletismo@cma.m-almada.pt
212 537 579

19h | Parque Urbano da Costa da Caparica

PILATES

A atividade de Pilates, enquadra com exercícios de coordenação motora, aumento da flexibilidade e mobilidade, a melhoria do equilíbrio, da postura e da capacidade cardio-respiratória.

Organização: CMA / Departamento de Desporto e Juventude | **Duração:** 50min | **Público-alvo:** >16 anos
Inscrição: parqueurb.stantonio@cm-almada.pt
212 587 180

25 SET | 4ª feira

9h | 19h | Parque Urbano da Costa da Caparica

TREINO OUTDOOR

Aula de alta intensidade com exercícios funcionais e dinâmicos, aberta a toda a população - nível intermédio.

Organização: CMA / Departamento de Desporto e Juventude | **Duração:** 50min | **Público-alvo:** >16 anos
Inscrição: parqueurb.stantonio@cm-almada.pt
212 587 180

10h30 | Parque da Paz / Monumento

YOGA, DANÇAS DO MUNDO / SALÃO

Atividades de Yoga e Dança promovendo o bem-estar, a motivação, a alegria e o equilíbrio psicomotor.

Organização: Almadança, Associação Educativa e Artística | **Duração:** 1 hora | **Público-alvo:** >60 anos
Inscrição: almadanca@hotmail.com

18h30 | Pista Municipal de Atletismo
"Alberto Chaiça" / Sobreda

"VEM TREINAR COM FRANCIS OBIKWELU"

Treino englobado no programa do Centro de Marcha e Corrida de Almada onde contamos com o enquadramento da sessão de treino por parte do ex-atleta e medalhado olímpico, Francis Obikwelu. Todos os inscritos terão a oportunidade de experimentar *in loco* algumas das dicas e detalhes que lhe permitiram alcançar o sucesso.

Organização: CMA / Departamento de Desporto e Juventude | **Duração:** 90min | **Público-alvo:** Toda a população | **Inscrição:** pistaatletismo@cma.m-almada.pt / 212 537 579

26 SET | 5ª feira

10h | Praça São João Baptista / Almada

FREE SKATE

Estrutura de skate montada para utilização livre dos skaters.

Organização: Federação de Patinagem de Portugal
Duração: Todo o dia | **Público-alvo:** >8 anos | **Acesso Livre**

18h | Parque Urbano da Costa da Caparica

TREINO ABS E ALONGAMENTOS

Aula de grupo enquadrada por exercícios específicos para abdominais e alongamentos.

Organização: CMA / Departamento de Desporto e Juventude | **Duração:** 30min | **Público-alvo:** >16 anos
Inscrição: parqueurb.stantonio@cm-almada.pt / 212 587 180

18h30 | Pista Municipal de Atletismo
"Alberto Chaiça" / Sobreda

TREINO OUTDOOR

Aula de alta intensidade com exercícios funcionais e dinâmicos abertos a toda a população, nível intermédio.

Organização: CMA / Departamento de Desporto e Juventude | **Duração:** 50min | **Público-alvo:** >18 anos
Inscrição: pistaatletismo@cma.m-almada.pt / 212 537 579

19h | Parque Urbano da Costa da Caparica

PILATES

A atividade de Pilates, enquadra com exercícios de coordenação motora, aumento da flexibilidade e mobilidade, a melhoria do equilíbrio, da postura e da capacidade cardio-respiratória.

Organização: CMA / Departamento de Desporto e Juventude | **Duração:** 50min | **Público-alvo:** >16 anos
Inscrição: parqueurb.stantonio@cm-almada.pt / 212 587 180

27 SET | 6ª feira

9h | Parque Urbano da Costa da Caparica

TREINO OUTDOOR

Aula de alta intensidade com exercícios funcionais e dinâmicos abertos a toda a população, nível intermédio.

Organização: CMA / Departamento de Desporto e Juventude | **Duração:** 50min | **Público-alvo:** >15 anos
Inscrição: parqueurb.stantonio@cm-almada.pt / 212 587 180

10h | Praça São João Baptista / Almada

FREE SKATE

Estrutura de skate montada para utilização livre dos skaters.

Organização: Federação de Patinagem de Portugal
Duração: Todo o dia | **Público-alvo:** >8 anos | **Acesso Livre**

10h30 | Campo de Jogos da Escola
Fernão Mendes Pinto / Pragal

TREINO ABERTO

Atividade de Tiro com Arco aberta à população mediante inscrição prévia e até um número limite de 12 vagas. O responsável pela atividade é o técnico Gil Rodrigues.

Organização: Fernão Archery Club | **Duração:** 2horas
Público-alvo: Todas os interessados sem restrição
Inscrição: fernaoarcheryclub@gmail.com

17h | Judo Clube do Pragal / Cova da Piedade

TREINO ABERTO

Atividade de Judo aberta à população mediante inscrição prévia e até um número limite de 30 vagas. O responsável pela atividade é o técnico Nelson Trindade.

Organização: Judo Clube do Pragal | **Duração:** 1hora
Público-alvo: Todas os interessados sem restrição
Inscrição: geral@judoclubepragal.pt / 919 047 876

17h30 | Ocean Yoga Studio / Costa da Caparica

TREINO ABERTO

Atividades de Yoga Kids&Teens aberta à população mediante inscrição prévia e até um número limite de 12 vagas. A responsável pela atividade é a técnica Susana Belo.

Organização: Ocean Yoga Studio | **Duração:** 1hora
Público-alvo: >16 anos | **Inscrição:**
hello@oceanyogastudio.pt / 962 236 921

19h | Sede do Grupo Amigos da Costa da Caparica

TREINO ABERTO

Atividades de Judo aberta à população mediante inscrição prévia e até um número limite de 12 vagas. O responsável pela atividade é o técnico Fernando Quintino.

Organização: Grupo Amigos da Costa da Caparica
Duração: 1h15 | **Público-alvo:** Todos os interessados sem restrição | **Inscrição:** gac.judo@gmail.com / 968 068 571

19h - 20h30 | Praça São João Baptista / Almada

MEGA AULA FITNESS / PURA ADRENALINA

Mega Aula de Fitness numa parceria com o Ginásio Pura Adrenalina, onde o exercício físico e a música encontrarão motivos para alegrar e animar a praça central de Almada, contagiando todos os participantes.

Organização: Ginásio Pura Adrenalina | **Duração:** 1h30
Público-alvo: +12 anos | **Acesso Livre**

28 SET | Sábado

9h às 10h30 | 19h às 20h30 | Praça São João Baptista / Almada

MEGA AULA FITNESS / JAF CLUBE

Mega Aula de Fitness numa parceria com o Ginásio JAF Clube, onde o exercício físico e a música encontrarão motivos para alegrar e animar a praça central de Almada, contagiando todos os participantes.

Organização: Ginásio JAF Clube | **Duração:** 1h30
Público-alvo: >12 anos | **Acesso Livre**

9h30 | Parque Urbano da Costa da Caparica

TREINO OUTDOOR

Aula de alta intensidade com exercícios funcionais e dinâmicos abertos a toda a população, nível intermédio.

Organização: CMA / Departamento de Desporto e Juventude | **Duração:** 50min | **Público-alvo:** >16 Anos
Inscrição: parqueurb.stantonio@cm-almada.pt
212 587 180

9h30 | Pista Municipal de Atletismo "Alberto Chaiça" / Sobreda

TREINO ABERTO - EXPERIMENTAR BEISEBOL

Vem experimentar esta modalidade aliciante, com os White Sharks na Pista Municipal de Atletismo. Passa uma manhã diferente, diverte-te e aprende esta modalidade já icónica do panorama desportivo almadense.

Organização: White Sharks - Almada Beisebol Clube ESEN
Duração: 2horas | **Público-alvo:** >12 Anos | **Inscrição:**
geral@whitesharks.pt / 212 721 210

10h | Praça São João Baptista / Almada

FREE SKATE

Estrutura de skate montada para utilização livre dos skaters.

Organização: Federação de Patinagem de Portugal
Duração: Todo o dia | **Público-alvo:** >8 anos | **Acesso Livre**

10h30 | Praça São João Baptista / Almada

DANÇA

Exploração de técnicas de improvisação e estimulação da criatividade num ambiente inspirador.

Organização: Almadança, Associação Educativa e Artística | **Duração:** 1hora | **Público-alvo:** Todos os interessados sem restrição | **Inscrição:**
almadanca@hotmail.com

10h30 | Praia do Castelo / Costa da Caparica

TREINO ABERTO

Atividade de Surf aberta à população mediante inscrição prévia e até um número limite de 20 vagas. O responsável pela atividade é o técnico Tiago Rodrigues.

Organização: DuckDive Surf School | **Duração:** 2horas
Público-alvo: >8 anos | **Inscrição:** info@duckdive.pt;
967 102 127

10h30 | Parque Urbano da Costa da Caparica

PILATES

A atividade de Pilates, enquadra com exercícios de coordenação motora, aumento da flexibilidade e mobilidade, a melhoria do equilíbrio, da postura e da capacidade cardio-respiratória.

Organização: CMA / Departamento de Desporto e Juventude | **Duração:** 50min | **Público-alvo:** >16 Anos
Inscrição: parqueurb.stantonio@cm-almada.pt
212 587 180

10h30 | Bairro do Asilo / Monte de Caparica

TREINOS ABERTOS

Vem experimentar um conjunto de modalidades, como o Jiu-Jitsu, o Judo e o Futsal no Polidesportivo do Bairro do Asilo. Vem passar uma manhã divertida, num local emblemático que voltou a ter atividades, dinamizadas pela comunidade.

Organização: Associação Arte Musical Talentos Perdidos
Duração: Dia todo | **Público-alvo:** >12 Anos | **Inscrição:** geral@whitesharks.pt / 212 721 210

11h | Sede da Associação para o Desenvolvimento da Quinta do Chiado

CHI-KUNG TERAPÊUTICO

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

Organização: Associação para o Desenvolvimento da Quinta do Chiado | **Duração:** 1hora | **Público-alvo:** Todos os interessados sem restrição | **Inscrição:** associacao.quinta.chiado@gmail.com

11h | Espaço Lago - Bairro Amarelo / Monte de Caparica

TREINAR EM FAMÍLIA / JUDO, JIU-JITSU E DANÇA

Atividade de Judo, Jiu-Jitsu e Dança, aberta à população mediante inscrição prévia e até um número limite de 15 vagas por modalidade. O responsável pela atividade é o técnico João Ferreira.

Organização: Centro Social e Paroquial do Cristo Rei
Duração: 3horas | **Público-alvo:** Associados e Famílias do Centro Social e Paroquial do Cristo Rei | **Inscrição:** joao.ferreira@cspcr.pt / monica.azevedo@cspcr.pt; 930 684 207 / 930 685 590

20h | Piscina do Complexo Municipal dos Desportos "Cidade de Almada" / Feijó

HIDRO BY NIGHT

Esta Mega Aula Hidro By Night fará a delícia dos participantes numa atividade que já faz parte do calendário das Piscinas Municipais em Almada. Participe, traga amigos e familiares e venha divertir-se com muita energia e boa disposição!

Organização: CMA / Departamento de Desporto e Juventude | **Duração:** 2horas | **Público-alvo:** >14 Anos
Inscrição: div.gestaoequipdesporto@cma.m-almada.pt/
212 587 100

29 SET | Domingo

9h às 10h30 | Praça São João Baptista / Almada

MEGA AULA FITNESS / SOLINCA

Mega Aula de Fitness numa parceria com o Ginásio Solinca, onde o exercício físico e a música encontrarão motivos para alegrar e animar a praça central de Almada, contagiando todos os participantes.

Organização: Ginásio Solinca | **Duração:** 1h30
Público-alvo: >12 Anos | **Acesso Livre**

9h | Praça São João Baptista / Almada

CAMINHADA URBANA

Caminhada urbana de fácil acesso, para todas as idades pelo centro histórico de Almada, Cacilhas, Cais do Gingal, onde poderemos usufruir das belas paisagens que o Rio nos oferece durante o percurso.

Organização: Clube Ibérico de Montanhismo e Orientação
Duração: 3horas | **Público-alvo:** Todas as Idades
Inscrição: cimo.montanhismo@gmail.com

9h | Sede do SaltaPocinhas / Trafaria

PASSEIO BICICLETA

Passeio de Bicicleta, de dificuldade reduzida, para todos, pela zona da Trafaria e Caparica, acompanhado e enquadrado pelos técnicos do SaltaPocinhas. Venha conhecer atalhos de aventura em família!

Organização: SaltaPocinhas - Atalho D' Aventura
Duração: 3horas | **Público-alvo:** >16 Anos | **Inscrição:** dir.saltapocinhasbtt@gmail.com

10h | Praça São João Baptista / Almada

FREE SKATE

Estrutura de skate montada para utilização livre dos skaters.

Organização: Federação de Patinagem de Portugal
Duração: Todo o dia | **Público-alvo:** >8 anos | **Acesso Livre**

10h | Praia da Adiça / Fonte da Telha

YOGA NATURISTA

Exercícios de Yoga realizados em ambiente natural em comunhão com o espaço natural de uma praia, promovendo a ligação entre o corpo e a natureza, integrando o movimento e a respiração.

Organização: Associação Alma Naturista | **Duração:** 1hora | **Público-alvo:** Todas os interessados sem restrição | **Inscrição:** aalmanaturista@gmail.com

10h | Praça São João Baptista / Almada

EXPERIMENTAR HALTEROFILIA

Atividade de divulgação e experimentação da modalidade de Halterofilia, enquadrada pelo clube de Almada "Chalk" WeightLifting. O treino de força tem-se revelado e apoiado nas ultimas investigações como um bom instrumento de melhoria da saúde e da condição física, pelo que convidamos os interessados a experimentar esta modalidade olímpica que passa por uma fase de renascimento em Portugal.

Organização: "Chalk" Weightlifting/ Federação de Halterofilismo de Portugal | **Duração:** 2horas | **Público-alvo:** >16 Anos | **Acesso Livre**

30 SET | 2ª feira

9h | 19h | Parque Urbano da Costa da Caparica

TREINO OUTDOOR

Aula de alta intensidade com exercícios funcionais e dinâmicos, aberta à população - Nível intermédio.

Organização: CMA / Departamento de Desporto e Juventude | **Duração:** 50min | **Público-alvo:** >16 Anos | **Inscrição:** parqueurb.stantonio@cm-almada.pt 212 587 180

ATIVIDADES TEMÁTICAS

24 SET
#BeAtive Sénior

8h30 | Parque Urbano da Costa da Caparica

CAMINHADA / YOGA / XADREZ / JOGOS TRADICIONAIS

Atividade inserida no Programa Municipal Alma Sénior. Convidam-se todas as pessoas com mais de 60 anos a participar nestas atividades e passar uma manhã agradável, divertida e ativa no Parque Urbano da Costa da Caparica.

Organização: CMA / Departamento de Desporto e Juventude, Associação Shala - Academia de Yoga | **Duração:** Manhã | **Público-alvo:** >60 Anos | **Inscrição:** div.desporto@cma.m-almada.pt/ 212 508 820

9h | Estádio Municipal "José Martins Vieira" / Cova da Piedade

TORNEIO "WALKING FOOTBALL"

O Walking Football é uma variante do futebol que tem como objetivo incentivar a prática desportiva das pessoas com idades superiores a 50 anos, promovendo a integração e o convívio em prol de uma vida mais ativa. Esta variante do futebol pretende combater o isolamento, o sedentarismo, a depressão, melhorar os índices de saúde e aumentar a interação social dos praticantes. Sem corridas, saltos, rasteiras, carrinhos e cortes, o "Walking Football" surge como uma oferta adaptada de futebol, independentemente da idade e da condição física, visando proteger quem o pratica. Informe-se no clube de futebol da sua área.

Organização: CMA / Departamento de Desporto e Juventude; Clube Recreativo Piedense; Clube Desportivo Cova da Piedade; Real Clube Vale Cavala; Almada Atlético Clube; Beira Mar Atlético Clube de Almada | **Duração:** Manhã | **Público-alvo:** Pessoas +50 Anos inscritos nos Clubes Participantes | **Inscrição nos clubes aderentes**

10h30 | Biblioteca José Saramago

LEITURA COM MOVIMENTO

Quando lê, algo acontece no teu coração. Sentes vontade de te mexer ou de ficar parado? A leitura provoca algo de novo dentro de ti, divertimento, curiosidade, alegria, inspiração. Vem viver esta aventura fantástica e aprender algo de novo.

Organização: CMA / Departamento de Desporto e Juventude; Divisão de Bibliotecas e Arquivos | **Duração:** 60min | **Público-alvo:** Público Sénior e 1 turma do pré-escolar

PROGRAMA MUNICIPAL ALMA SÊNIOR

Programa Municipal dinamizado no concelho de Almada e para almadenses. O programa é desenvolvido a pensar na população com idade igual ou superior a 60 anos, e visa a promoção de estilos de vida saudáveis, através da prática regular de atividades físicas e desportivas, enquadradas por técnicos/as e professores/as com formação adequada, de modo a contribuir para que a população sénior tenha uma vida mais autónoma. Este programa funciona através do modelo de trabalho em parceria, articulado entre a Câmara Municipal de Almada, as Uniões/Juntas de Freguesia e as diversas Associações do Concelho, sendo estas responsáveis por grande parte da oferta desportiva deste programa que decorre, todos os anos, entre os meses de setembro e julho.

Atividades abertas:

TREINO +60

8h45 | Sede VC Quintinhas / Charneca de Caparica

Organização: Vitória Clube Quintinhas

Duração: 50min

9h | Sede CR Estrelas / Fonte Santa-Monte de Caparica

Organização: Clube Recreativo "Os Estrelas"

Duração: 50min

9h30 | Sede Clube Recreativo do Feijó

Organização: Clube Recreativo do Feijó

Duração: 50min

9h30 | Bombeiros Voluntários da Trafaria

Organização: Clube de Ginástica de Almada

Duração: 50min

10h | Pavilhão CR Piedense / Cova da Piedade

Organização: Clube Recreativo Piedense

Duração: 50min

10h | S.F.U.A.P. / Cova da Piedade

Organização: Sociedade Filarmónica União Artística Piedense

Duração: 50min

YOGA

9h | Sede Ass. Quinta do Chiado

Organização: Associação para o Desenvolvimento da Quinta do Chiado

Duração: 50min

GINÁSTICA DE APARELHOS

10h30 | Bombeiros Voluntários da Trafaria

Organização: Clube Ginástica Almada

Duração: 50min

GINÁSTICA AQUÁTICA +60

10h50 | S.F.U.A.P. / Cova da Piedade

Organização: Sociedade Filarmónica União Artística Piedense

Duração: 40min

25 SET

#BeActive @Work

9h

VIDEOS PAUSA ATIVA

Vídeos dirigidos a todos/as os trabalhadores/as da Câmara Municipal de Almada, como forma de promover o desporto e o exercício físico, sob o tema "Pausa Ativa no Trabalho"

Organização: CMA/ Departamento Desporto e Juventude Departamento de Recursos Humanos / Divisão de Formação, Segurança e Saúde no Trabalho

Duração: 20min | **Público-alvo:** Todos os Funcionários da CMA/ SMAS

16h | Vale Figueira Parque / Sobreda

AULA PILATES

Aula de Pilates dirigida aos trabalhadores/as da Câmara Municipal de Almada, localizados no Vale Figueira Parque como forma de promover o desporto e o exercício físico, sob o tema "#BeActive @Work".

Organização: CMA/ Departamento Desporto e Juventude Departamento de Recursos Humanos / Divisão de Formação, Segurança e Saúde no Trabalho

Duração: 1hora | **Público-alvo:** Funcionários CMA
Inscrição: ddesporto@cma.m-almada.pt / 212 508 820

26 SET

#BeActive Desporto Inclusivo

17h | Complexo Municipal dos Desportos "Cidade de Almada" / Feijó

ALMADAPTADA

Vem experimentar as Modalidades Adaptadas como boccia, polybat, tricicleta, ginástica, judo, karaté, tiro com arco, vela, surf e natação, em colaboração com as entidades locais. As características destas modalidades contribuem para a transformação e melhoria da vida de pessoas com deficiência, além de promover uma sociedade mais justa e inclusiva.

Organização: CMA / Departamento de Desporto e Juventude | **Duração:** 3horas | **Público-alvo:** Aberto a todas as idades | **Inscrição:** ddesporto@cma.m-almada.pt 212 508 820

27 SET

#BeActive Crianças e Jovens

10h | Piscina Municipal da Sobreda

PROGRAMA NATAÇÃO DO 1.º CICLO

Programa Municipal de desenvolvimento da Natação no 1.º Ciclo.

Organização: CMA / Departamento de Desporto e Juventude | **Duração:** 40min | **Público-alvo:** Alunos de 4.º Ano da Escola Básica Miquelina Pombo

Durante o dia | Centro de Formação e Atividades FCMP/ Monte Caparica

INTRODUÇÃO À ESCALADA

Atividade de Escalada em Parede Artificial, enquadrada pela Federação Montanhismo com Escolas com turmas de 5º e 6º Ano.

Organização: Federação de Campismo e Montanhismo de Portugal / Escola Básica Monte Caparica / Escola Básica Miradouro Alfazina | **Duração:** 2horas
Público-alvo: Alunos de 5º/ 6º Ano

Durante o dia | Campo Jogos Escola Básica Miradouro Alfazina

PROGRAMA "CICLISMO CURRICULAR"

Atividade de Ciclismo, enquadrada pela Associação Black Ravens Lisbon Cycling Club na Escola Básica Miradouro de Alfazina.

Organização: Escola Básica Miradouro Alfazina; Associação Black Ravens Lisbon Cycling Club.
Duração: 2horas **Público-alvo:** Alunos de 1º ou 2º Ciclo

28 SET

#BeActive Famílias Ativas

9h às 17h | Complexo Municipal dos Desportos "Cidade de Almada"/ Feijó

ANIMAÇÃO NOS JARDINS DO COMPLEXO

Animação nos Jardins do Complexo, com insufláveis, palhaços, pinturas de cara, xadrez gigante e outros jogos de tabuleiro, tabelas e redes voleibol para as famílias passarem uma manhã agradável, com várias atividades a acontecerem, durante todo o dia.

Organização: CMA / Departamento de Desporto e Juventude | **Duração:** Todo o dia | **Público-alvo:** População em Geral | **Acesso Livre**

9h às 17h | Complexo Municipal dos Desportos "Cidade de Almada"/ Feijó

TORNEIO ABERTURA BASQUETEBOL BAC VS. RCVC

Torneio de Abertura da época desportiva em Basquetebol, onde dois dos Clubes de Basquetebol do Concelho de Almada irão colocar as suas equipas em confronto saudável, fraterno e promovendo a ética desportiva. Será um dia de convívio desportivo com jogos entre todos os escalões e níveis competitivos, que ajudarão a preparar a época desportiva que se inicia.

Organização: CMA / Departamento de Desporto e Juventude; Basket Almada Clube; Real Clube Vale de Cavala | **Duração:** Todo o dia | **Público-alvo:** Basquetebolistas inscritos nos Clubes

9h às 17h | Pavilhão da Escola Secundária António Gedeão

TORNEIO ABERTURA VOLEIBOL CRP / RCVC / CDCP

Torneio de Abertura da época desportiva em Voleibol, onde os Clubes de Voleibol do Concelho de Almada irão colocar as suas equipas em confronto saudável, fraterno e promovendo a ética desportiva. Será um dia de convívio desportivo com jogos entre todos os escalões e níveis competitivos, que ajudarão a preparar a época desportiva que se inicia.

Organização: CMA / Departamento de Desporto e Juventude; Clube Desportivo Cova da Piedade; Clube Recreativo Piedense; Real Clube Vale Cavala | **Duração:** Todo o dia | **Público-alvo:** Voleibolistas inscritos nos Clubes

9h às 13h | Jardins do Complexo Municipal dos Desportos "Cidade de Almada"/ Feijó

ENCONTRO GIRA-VOLEI (MINI-VOLEIBOL)

Convívio de Voleibol infanto-juvenil nos jardins exteriores do Complexo Municipal dos Desportos "Cidade de Almada", entre os Clubes do Concelho com estas modalidades. Os Clubes colocarão as suas camadas mais jovens em confronto, numa atividade onde a competição só serve de mote e pretexto para a saudável convivência entre todos.

Organização: CMA / Departamento de Desporto e Juventude; Clube Desportivo Cova da Piedade; Clube Recreativo Piedense; Real Clube Vale Cavala | **Duração:** Manhã | **Público-alvo:** Voleibolistas inscritos nos Clubes

10h às 17h | Jardins do Complexo Municipal dos Desportos "Cidade de Almada"/ Feijó

BIBLIOTECA ITINERANTE ALMADA (BIA)

A BIA - Biblioteca Itinerante de Almada - vai passar pelos Jardins do Complexo Municipal dos Desportos "Cidade de Almada", adicionando a oferta cultural à Semana Europeia do Desporto. Da banda desenhada à poesia, incluindo toda uma variedade de géneros literários, a BIA disponibilizará, também, jogos de tabuleiro, promovendo momentos de convívio e de descontração durante as pausas desportivas. Além da consulta local, livros e jogos podem ser requisitados para empréstimo domiciliário.

Organização: CMA / Divisão de Bibliotecas e Arquivos
Duração: Dia todo **Público-alvo:** Todas as Idades
Acesso Livre

10h | Jardins do Complexo Municipal dos Desportos "Cidade de Almada"/ Feijó

HISTÓRIA EM MOVIMENTO – "GINÁSTICA ANIMALÁSTICA"

Preocupada com o estado a que chegaram muitos animais humanos, D. Girafa decide abrir um ginásio no bairro de Moscavide. Para a ajudar na sua missão, convida um grupo especial de professores que inclui um urso, um leão e uma zebra... O que terão eles para ensinar aos humanos anafados, trôpegos e meio coxos que se inscrevem no ginásio?

Organização: CMA / Divisão de Bibliotecas e Arquivos
Duração: 30min **Público-alvo:** Crianças a partir dos 7 anos e público adulto | **Acesso Livre**

10h às 12h | Sede do Grupo Amigos da Costa da Caparica

TREINAR EM FAMÍLIA / JUDO

Treino em Família na modalidade de Judo. Organização interna dos promotores promovida junto dos seus associados e atletas, no sentido de promover a partilha de atividades entre pais e filhos, dinamizar e promover uma sã convivência entre as famílias.

Organização: Grupo Amigos da Costa da Caparica
Duração: 2horas | **Público-alvo:** Atletas e Famílias do Judo do Grupo Amigos da Costa da Caparica | **Inscrições:** gac.judo@gmail.com/ 968 068 571

10h às 11h | Sede do Judo Clube do Pragal

TREINAR EM FAMÍLIA / JUDO

Treino em Família na modalidade de Judo. Organização interna dos promotores promovida junto dos seus associados e atletas, no sentido de promover a partilha de atividades entre pais e filhos, dinamizar e promover uma sã convivência entre as famílias.

Organização: Judo Clube do Pragal | **Duração:** 1hora
Público-alvo: Atletas e Famílias do Judo Clube do Pragal **Inscrições:** geral@judoclubepragal.pt/ 919 047 876

10h | Praça da Liberdade / Almada

LIGA PRO SKATE

Evento nacional da Liga Nacional na modalidade de Skate, com vários eventos, como a Liga Pro Series, o Masters Series, a Liga Amadora e a Etapa do Campeonato Nacional Adaptado. Haverá uma estrutura de skate montada na Praça São João Baptista para utilização livre.

Organização: Federação de Patinagem de Portugal
Duração: Toda o dia | **Público-alvo:** Atletas federados inscritos FPP

10h30 | Jardins do Complexo Municipal dos Desportos "Cidade de Almada" / Feijó

QUIZZ – ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Uma alimentação variada é fundamental para o bom funcionamento do corpo. Garante a energia necessária às atividades diárias e, claro, é determinante para a prática desportiva! Nunca serás um bom desportista com uma má alimentação! Mas será que estás a alimentar-te de forma saudável? Tens dúvidas? Vem! Aceita o desafio e realiza o nosso Quizz Alimentação Saudável! (se tiveres dúvidas nas respostas poderás sempre consultar a biblioteca, a BIA, ela vai ajudar-te!)

Organização: CMA / Divisão de Bibliotecas e Arquivos
Duração: 1 hora **Público-alvo:** Crianças a partir dos 7 anos e público adulto | **Acesso Livre**

13h30 | Piscina Municipal da Sobreda

IV AQUATLO DA SOBREDA

O Aquatlo faz parte de uma das vertentes do Triatlo (desporto olímpico desde 2004) e corresponde a percursos de natação seguido de um percurso de corrida sem paragem de cronómetro. Esta é uma Prova que terá lugar entre a Piscina Municipal da Sobreda e o Parque do Bom Retiro, em Vale Figueira.

Organização: CMA / Departamento de Desporto e Juventude | **Duração:** 5 horas | **Público-alvo:** Utentes das Piscinas Municipais | **Inscrições:** piscinamunicipalsobreda@cm-almada.pt/ 212 549 370

16h | Ocean Yoga Studio / Costa da Caparica

TREINAR EM FAMÍLIA / YOGA

Treino em Família na modalidade de Yoga. Organização interna dos promotores promovida junto dos seus associados e atletas, no sentido de promover a partilha de atividades entre pais e filhos, dinamizar e promover uma sã convivência entre as famílias.

Organização: Ocean Yoga Studio | **Duração:** 1 hora
Público-alvo: Associados e Famílias do Ocean Yoga Studio | **Inscrições:** hello@oceanyogastudio.pt
962 236 921

29 SET

#BeActive Outdoor - Lazer Ativo

10h | Praça da Liberdade / Almada

LIGA PRO SKATE

Evento nacional da Liga Nacional na modalidade de Skate, com vários eventos, como a Liga Pro Series, o Masters Series, a Liga Amadora e a Etapa do Campeonato Nacional Adaptado. Haverá uma estrutura de skate montada na Praça São João Baptista para utilização livre.

Organização: Federação de Patinagem de Portugal
Duração: Todo o dia | **Público-alvo:** Atletas federados inscritos FPP

10h30 | Santuário Cristo-Rei / Pragal

CAMINHADA DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO

Atividade inserida nas atividades do Dia Mundial do Coração, promovendo a prevenção e diminuição de risco cardio-vascular e a importância da atividade física e das caminhadas como instrumento de promoção da saúde.

Organização: Sociedade Portuguesa de Cardiologia/ Associação Portuguesa de Cardiologia de Intervenção
Duração: 1h30 | **Público-alvo:** Todas as Idades

30 SET

#BeActive Valores do Desporto

Escola Secundária Francisco Simões / Laranjeiro

CONVERSAS OLÍMPICAS

Palestra / conversa entre alunos e Atletas Olímpicos sobre foco, superação e paixão!

Organização: Agrupamento Escolas Francisco Simões, Academia Olímpica de Portugal, Comité Olímpico de Portugal, CMA / Departamento de Desporto e Juventude | **Duração:** 2 horas | **Público-alvo:** Alunos do Curso Profissional de Desporto Escola Francisco Simões