

CARTÃO ENERGY

CARTÃO LIVRE II ÉPOCA 2024-2025 PREÇO 45,96 €

COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS CIDADE DE ALMADA - FEIJÓ

■ Piscina
 ■ Ginásio1
 ■ Ginásio2

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira	Sábado	Domingo
7h30		ESC. NATAÇÃO 40'		ESC. NATAÇÃO 40'			
8h10	ESC. NATAÇÃO 40'		ESC. NATAÇÃO 40'		ESC. NATAÇÃO 40'	ESC. NATAÇÃO 40'	ESC. NAT. 40'
8h50	ESC. NATAÇÃO 40'		ESC. NATAÇÃO 40'		ESC. NATAÇÃO 40'		
9h00						YOGA 50'	
9h30							
9h40	ESC. NATAÇÃO 40'		ESC. NATAÇÃO 40'				
10h00						ZUMBA 50'	
10h30	CHI KUNG 50'				CHI KUNG 50'		
11h30						FIT BOXING 90'	
12h30	HIDROGIN. 40'		HIDROGIN. 40'		HIDROGIN. 40'	HIDROGIN. 40'	
13h00		BODY POWER 50'		BODY POWER 50'			
13h10	AQUAFIT 40'		AQUAFIT 40'		AQUAFIT 40'		
13h50	HIDROGIN. 40'		HIDROGIN. 40'				
18h00		PILATES 50'		PILATES 50'			
18h30					CYCLE 50'		
19h00		CARDIO/TABATA 50'	CYCLE 50'	CARDIO/TABATA 50'			
19h30	GLÚTEOS 50'						
20h00					FIT BOXING 90'		
20h30	ZUMBA 50'	FIT BOXING 90'		FIT BOXING 90'			

COMPLEXO MUNICIPAL DE PISCINAS DE CAPARICA

■ Piscina
 ■ Ginásio

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira	Sábado	Domingo
11h10		AQUA MOVE 40'		AQUA MOVE 40'			
11h20						PILATES 50'	
12h30			HIDROGIN. 40'		HIDROGIN. 40'		HIDROGIN. 40'
12h45	POWER FIT 50'	YOGA 50'	POWER FIT 50'	YOGA 50'	PILATES 50'		
13h10			ESC. NATAÇÃO 40'		ESC. NATAÇÃO 40'		
17h30		HIDROGIN. 40'		HIDROGIN. 40'			
17h40			PILATES - nível I 50'		PILATES - nível I 50'		
18h00		PILATES 50'		PILATES 50'			
18h30			PILATES 50'		PILATES 50'		
18h50							
20h10			AQUA FIT 40'		AQUA FIT 40'		

COMPLEXO MUNICIPAL DE PISCINAS DA SOBREDA

■ Piscina

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira	Sábado	Domingo
8h10	HIDROBIKE 40'	AQUA FIT 40'	HIDROBIKE 40'	AQUA FIT 40'	HIDROBIKE 40'		
	ESC. NATAÇÃO 40'		ESC. NATAÇÃO 40'		ESC. NATAÇÃO 40'		
8h50		ESC. NATAÇÃO 40'		ESC. NATAÇÃO 40'			
9h00							
11h50		AQUAMOVE 40'		AQUAMOVE 40'			
12h30						HIDROGIN. 40'	
13h10		HIDROGIN. 40'	ESC. NATAÇÃO 40'	HIDROGIN. 40'	ESC. NATAÇÃO 40'		
15h10	AQUAMOVE 40'		AQUAMOVE 40'		AQUAMOVE 40'		
18h10			HIDROGIN. 40'				
20h10	HIDROGIN. 40'	AQUA FIT 40'	HIDROGIN. 40'	AQUA FIT 40'	HIDROGIN. 40'		
		ESC. NATAÇÃO 40'		ESC. NATAÇÃO 40'			

COMPLEXO MUNICIPAL DE PISCINAS DA CHARNECA DE CAPARICA

Piscina

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira	Sábado	Domingo
8h10	ESC. NATAÇÃO 40'		ESC. NATAÇÃO 40'		ESC. NATAÇÃO 40'		
8h50	ESC. NATAÇÃO 40'		ESC. NATAÇÃO 40'	ESC. NATAÇÃO 40'	ESC. NATAÇÃO 40'		
12h30			ESC. NATAÇÃO 40'			AQUA FIT 40'	
20h10					AQUA FIT 40'		

UTILIZAÇÃO LIVRE

COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS CIDADE DE ALMADA

Alameda Guerra Junqueiro, 2810-071 Feijó
Tel.: 21 258 71 04
div.gestaoequipdesporto@cm-almada.pt

PISCINAS

2.ª a 6.ª feira 7h30-21h40
Sáb. 8h10-18h40 / Dom. 8h10-12h30
marcação prévia obrigatória
21 258 71 04 / div.gestaoequipdesporto@cm-almada.pt

SALA DE EXERCÍCIO

2.ª a 6.ª feira 7h30-21h30 / Sáb. 8h-14h

DESPORTOS DE RAQUETE (Ténis)

2.ª a 6.ª feira 9h-21h / Sáb. 9h-18h / Dom. 9h-13h

COMPLEXO MUNICIPAL DE PISCINAS DA CAPARICA

R. do Moinho ao Raposo 2825-016 Caparica
Tel.: 21 192 67 60
piscina.caparica@cm-almada.pt

2.ª - 6.ª feira 8h10-21h
Sáb - Dom. 8h10-8h50 / 12h30-13h50
marcação prévia obrigatória 21 192 67 60

COMPLEXO MUNICIPAL DE PISCINAS DA SOBREDA

R. António Lisboa, Vale Figueira, 2815-733 Sobreda
Tel.: 21 254 93 70
piscinamunicipalsobreda@cm-almada.pt

2.ª-6.ª feira 8h10-20h50
Sáb. - Dom. 8h10-13h10
marcação prévia obrigatória 21 254 93 70

COMPLEXO MUNICIPAL DE PISCINAS DA CHARNECA DE CAPARICA

R. Eugénio Salvador, Quintinhas,
2825-185 Charneca de Caparica
Tel.: 21 296 42 20
piscinamunicipalcharneca@cm-almada.pt

2.ª a 6.ª feira 8h10-20h50
Sáb. 8h10-16h50 / Dom. 8h10-11h50
marcação prévia obrigatória 21 254 93 70

PISTA MUNICIPAL DE ATLETISMO ALBERTO CHAÍÇA

Quinta da Várzea - EN10
2815-749 Sobreda

UTILIZAÇÃO LIVRE

2.ª a Sáb. 8h-22h30 / Dom. 8h às 14h

PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA

Av. Afonso de Albuquerque
2825-450 Costa da Caparica

CAMPOS DE TÊNIS

2.ª - Sáb. 8h-17h / Dom. 9h-16h
marcação prévia obrigatória
21 258 71 80 / parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

Aceda **AQUI** para efetuar a sua
inscrição/renovação

Cartão de Utente 3,06 €

Seguro Desportivo Anual 8,24 €