

CARTÃO LIGHT

CARTÃO LIVRE | ÉPOCA 2024-2025 PREÇO 34,21 €

COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS CIDADE DE ALMADA - FEIJÓ

■ Piscina
 ■ Ginásio 1
 ■ Ginásio 2

	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'	
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'				

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 40'	
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'		

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'			
12h00							
12h30						■ HIDROGIN. 40'	
13h10		■ HIDROGIN. 40'	■ ESC. NATAÇÃO 40'	■ HIDROGIN. 40'	■ ESC. NATAÇÃO 40'		
15h10	■ AQUAMOVE 40'		■ AQUAMOVE 40'		■ AQUAMOVE 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'	■ ESC. NATAÇÃO 40'		
12h30			■ ESC. NATAÇÃO 40'			■ AQUA FIT 40'	

UTILIZAÇÃO LIVRE

COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS CIDADE DE ALMA

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

PISCINAS

2.ª a 6.ª feira 7h30-17h
Sáb. 8h10-17h / Dom. 8h10-12h30

marcação prévia obrigatória

21 258 71 04

div.gestaoequipdesporto@cm-almada.pt

SALA DE EXERCÍCIO

2.ª a 6.ª feira 7h30-17h
Sáb. 8h-14h

DESPORTOS DE RAQUETE (Ténis)

2.ª a 6.ª feira 9h-17h
Sáb. 9h-17h / 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 8h10-17h

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 8h10-17h

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 8h10-17h

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-17h / Dom. 8h às 14h

PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA

Av. Afonso de Albuquerque

2825-450 Costa da Caparica

CAMPOS DE TÉNIS

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 €