

ALMA SÉNIOR

EXERCÍCIO
SAÚDE
2024

UNIÃO DE FREGUESIAS CAPARICA E TRAFARIA

| Clube Recreativo Os Estrelas

Treino Funcional +60

TER. E QUI. | 9h

| Clube de Ginástica de Almada

Treino Funcional +60

TER. E QUI. | 9h30

Ginástica de Aparelhos +60

TER. E QUI. | 10h30

| Complexo Municipal de Piscinas da Caparica

Ginástica Aquática +60

QUA. E SEX. | 10h20 | 11h10 | 11h50

TER. E QUI. | 10h20 | 11h50

Natação +60

QUA. E SEX. | 9h40

TER. A SEX. | 14h30



MAIS INFORMAÇÕES

div.desporto@cm-almada.pt

cm-almada.pt

Promovido pelo Município de Almada, em parceria com as Freguesias e as Entidades Parceiras do Movimento Associativo Desportivo Almadense.

