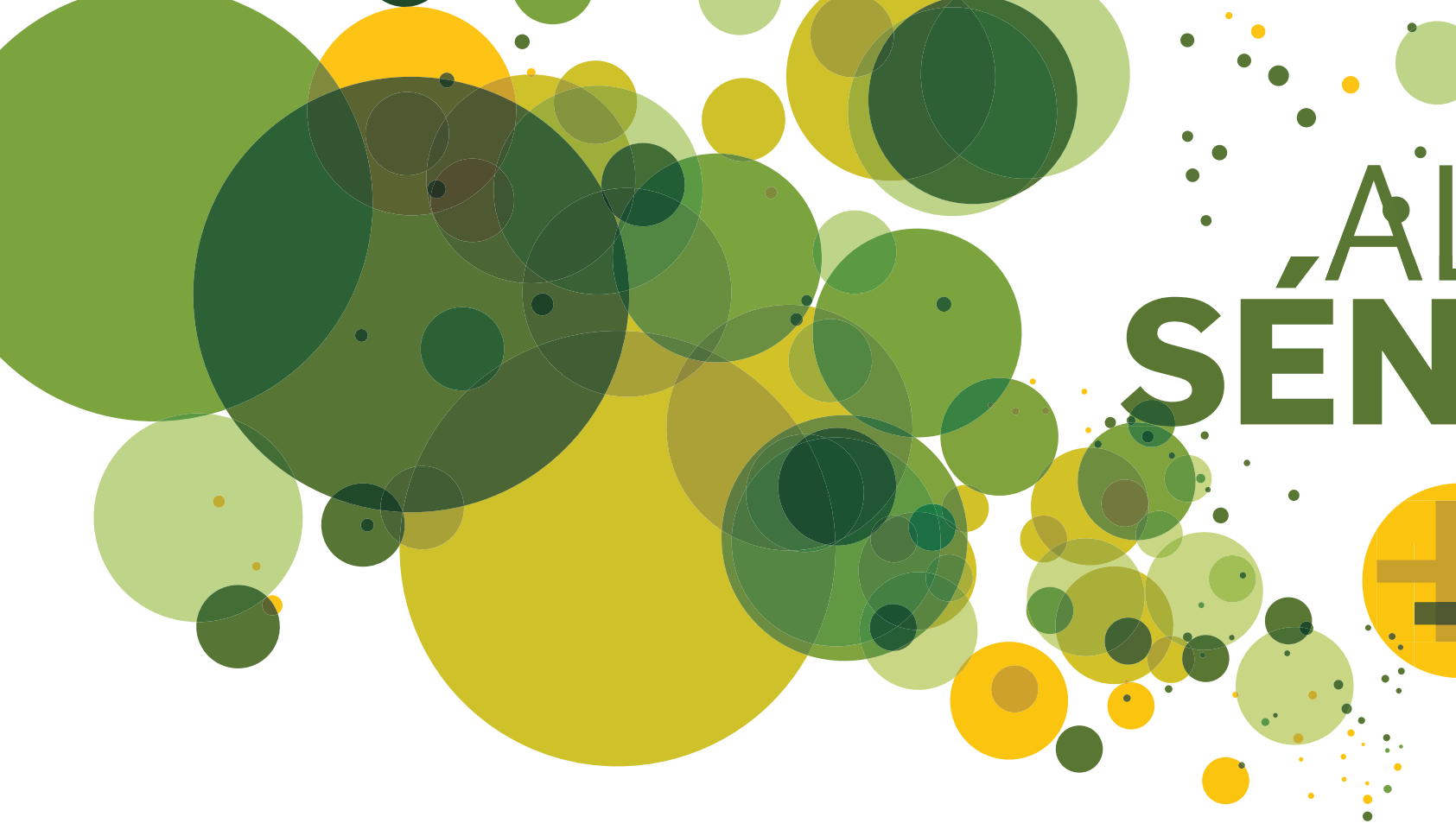




ALMA SÉNIOR

EXERCÍCIO
SAÚDE
2024

UNIÃO DE FREGUESIAS CHARNECA DE CAPARICA E SOBREDA

| Clube Recreativo Sobredense

Treino Funcional +60

SEG. E SEX. | 10h

| Vitória Clube Quintinhas

Treino Funcional +60

TER. E QUI. | 8h45

Yoga +60

SEG. E QUA. | 9h30

| Real Clube Vale de Cavala

Danças Europeias

QUA. | 11h

Tai Chi

SEX. | 11h

| Complexo Municipal de Piscinas da Sobreda

Ginástica Aquática +60

SEG. E SEX. | 9h40 | 11h10 | 14h30

TER. E QUI. | 10h20 / 11h10

| Complexo Municipal de Piscinas da Charneca de Caparica

Ginástica Aquática +60

SEG. E SEX. | 11h10 | 11h50

TER. E QUI. | 9h / 9h40

Natação +60

SEG. E SEX. | 9h40 | 10h20 | 11h10 | 15h10



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.

