



# ALMA SÊNIOR



**EXERCÍCIO  
SAÚDE  
2024**

## JUNTA DE FREGUESIA COSTA DA CAPARICA

| Associação Filosofo Holística,  
Desportiva e Cultural Sakura

### **Pilates**

SEG. E QUA. | 9h

| Parque Urbano da Costa da  
Caparica

### **Treino Funcional Outdoor +60**

SEG., QUA. E SEX. | 10h



#### **MAIS INFORMAÇÕES**

[div.desporto@cm-almada.pt](mailto:div.desporto@cm-almada.pt)

[cm-almada.pt](http://cm-almada.pt)

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



**CMA** —  
CÂMARA  
MUNICIPAL  
DE ALMADA