

# ALMA SÊNIOR

EXERCÍCIO  
SAÚDE  
2024

## UNIÃO DE FREGUESIAS LARANJEIRO E FEIJÓ

| Associação para o  
Desenvolvimento Quinta do Chiado

### Treino Funcional +60

SEG. E QUA. | 9h

### Yoga +60

TER. E QUI. | 9h

| Clube Recreativo do Feijó

### Treino Funcional +60

TER. E QUI. | 9h30 | 10h30

| Associação Shala - Academia de  
Yoga

### Yoga +60

SEG. E QUA. | 15h

| Complexo Municipal dos Desportos  
"Cidade de Almada"

### Ginástica Aquática +60

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

### Natação +60

SEG. E QUA. | 10h20 | 11h10

SEG. A SEX. | 14h30



#### 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.

