

# ALMA SÉNIOR

EXERCÍCIO  
SAÚDE  
2024

## UNIÃO DE FREGUESIAS ALMADA, COVA DA PIEDADE, PRAGAL E CACILHAS

| **Almadança, Associação Educativa e Artística**

**Yoga +60**

SEG. E QUA. | 9h15

**Danças de Salão**

SEG. E QUA. | 10h15

**Treino Funcional +60**

SEG. E QUA. | 11h15

| **Clube Recreativo Piedense**

**Treino Funcional +60 e Yoga**

TER. E QUI. | 10h

| **Companhia de Dança de Almada**

**Dança**

SEG. E QUA. | 9h30

| **Sociedade Filarmónica União Artística Piedense**

**Treino Funcional +60**

TER. E QUI. | 10h

**Ginástica Aquática +60**

SEG. A SEX. | 10h40

SEG., QUA. E SEX. | 15h40



**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