

**INSCRIÇÕES  
ABERTAS**

# ALMA SÊNIOR

**EXERCÍCIO  
SAÚDE**

## ÉPOCA DESPORTIVA 2024/2025

Inscreva-se na Freguesia da sua área de residência e escolha as seguintes atividades:

**TREINO +60**

**DANÇAS**

**GINÁSTICA AQUÁTICA +60**

**YOGA**

**TREINO OUTDOOR +60**



### **MAIS INFORMAÇÕES**

Divisão de Programação e Atividade Desportiva

212 580 820

[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