

Modalidade	Frequência Semanal	Hora	Duração	Mensalidade
BALLET (3/6 anos)	1x semana	Sábado	09h30	50 min. 14,76€
BALLET (APF)	2x semana	3ª e 5ª feira	19h20	50 min. 26,52€
BALLET II (+7 anos)	2x semana	3ª e 5ª feira	18h30	50 min. 26,52€
BODY POWER	1x semana	3ª ou 5ª feira	13h00	50 min. 14,76€
CARDIO/TABATA	1x semana	3ª ou 5ª feira	19h00	50 min. 14,76€
CHI KUNG	1x semana	2ª feira ou 6ªfeira	10h30	50 min. 14,76€
GLÚTEOS	1x semana	2ª feira	19h30	50 min. 14,76€
HIP HOP (+5)	2x semana	4ª e 6ª feira	19h00	50 min. 26,52€
HIP HOP (AVANÇADO)	2x semana	4ª e 6ª feira	20h00	50 min. 26,52€
HIP HOP (+7) - CAPARICA	2x semana	3ª e 5ª feira	19h00	50 min. 26,52€
CYCLE	1x semana	4ª feira	19h00	50 min. 14,76€
CYCLE	1x semana	6ª feira	18h30	50 min. 14,76€
KID'S GYM (+3)	1x semana	2ª, 4ª ou 6ª feira	17h20	50 min. 14,76€
KID'S GYM (+8)	1x semana	2ª ou 6ª feira	18h10	50 min. 14,76€
PILATES	1x semana	2ª ou 4ª feira	17h40	50 min. 14,76€
	1x semana	3ª ou 5ª feira	10h30	50 min. 14,76€
	1x semana	4ª ou 6ª feira	12h00	50 min. 14,76€
	1x semana	2ª ou 5ª feira	13h00	50 min. 14,76€
	1x semana	3ª ou 5ª feira	18h00	50 min. 14,76€
PILATES – CAPARICA	1x semana	4ª ou 6ª feira	17h40	50 min. 14,76€
	1x semana	4ª ou 6ª feira	18h30	50 min. 14,76€
	1x semana	6ª feira	12h45	50 min. 14,76€
	1x semana	Sábado	11h20	50 min. 14,76€
	1X semana	3ª ou 5ª feira	18h00	50 min 14,76€
POWER FIT – CAPARICA	1x semana	2ª ou 4ª feira	12h45	50 min. 14,76€
ZUMBA	1x semana	2ª feira	20h30	50 min. 14,76€
	1x semana	Sábado	10h00	50 min. 14,76€
SALA DE EXERCÍCIO	1x semana	2ª a 6ª feira	7h30-21h30	60 min. 14,76€
(requer marcação prévia)	1x semana	Sábado	8h00-14h00	60 min. 14,76€

**Aceda aqui para efetuar a sua
inscrição/renovação**

Modalidade	Frequência Semanal	Hora	Duração	Mensalidade
FIT BOXING	1x semana	3ª ou 5ª feira	20h30	90 min. 14,76€
	1x semana	6ª feira	20h00	90 min. 14,76€
	1x semana	Sábado	11h30	90 min. 14,76€
JUDO I (+4 anos)	2x semana	3ª e 5ª feira	17h40	50 min. 26,52€
JUDO II (+6 anos)	2x semana	3ª e 5ª feira	18h30	50 min. 26,52€
	1x semana	Sábado	09h30	50 min. 14,76€
JUDO III (+11 anos)	2x semana	3ª e 5ª feira	19h30	50 min. 26,52€
KARATE (+5 anos)	3x semana	2ª, 4ª e 6ª feira	2ª/4ª- 18h30, 6ª-19h	50 min. 34,21€
	2x semana	2ª e 4ª feira	18h30	50 min. 26,52€
KARATE (+10 anos)	3x semana	2ª, 4ª e 6ª feira	2ª/4ª- 19h30, 6ª-19h	50 min. 34,21€
	2x semana	2ª e 4ª feira	19h30	50 min. 26,52€
KARATE (APF)	1x semana	6ª feira	19h00	120 min. 14,76€
KARATE (+5) – CAPARICA	2x semana	3ª ou 5ª feira	20h10	50 min. 26,52€
YOGA	1x semana	2ª ou 4ª feira	20h00	50 min. 14,76€
	1x semana	3ª ou 5ª feira	16h00	50 min. 14,76€
	1x semana	Sábado	09h00	50 min. 14,76€
YOGA CRIANÇAS +6	1x semana	Sábado	10h30	50 min. 14,76€
YOGA – CAPARICA	1x semana	3ª ou 5ª feira	12h45	50 min. 14,76€

25% desconto na 2ª aula e subsequentes da mesma modalidade

**Aceda aqui para efetuar a sua
inscrição/renovação**

Complexo Municipal dos Desportos 'Cidade de Almada'
Alameda Guerra Junqueiro 2810-071 Feijó
Contactos: Tel: 212 587 104 div.gestaoequipdesporto@cm-almada.pt

Complexo Municipal de Piscinas da Caparica
Rua do Moinho ao Raposo 2825-016 Caparica
Contactos: Tel: 211 926 760 piscina.caparica@cm-almada.pt