

ATIVIDADES OUTDOOR

**ALMADA
É DESPORTO,
POR SI NÃO
PARAMOS!**

PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA

TREINOS OUTDOOR

2.^a, 4.^a e 6.^a - 8h00; 9h00 e 19h00
sábado - 9h30

PILATES

2.^a, 4.^a e 6.^a - 18h00
3.^a e 5.^a - 19h00
sábado - 10h30

ABDOMINAIS E ALONGAMENTOS

3.^a e 5.^a - 18h00

PISTA MUNICIPAL DE ATLETISMO ALBERTO CHAÍÇA

TREINOS OUTDOOR

3.^a e 5.^a - 18h00 às 19h00

CONTACTOS

**PARQUE URBANO DA
COSTA DA CAPARICA**
Receção do Parque Urbano
(junto ao polidesportivo)
212 587 180
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

**PISTA MUNICIPAL DE ATLETISMO
ALBERTO CHAÍÇA**
212 537 579
pistaatletismo@cma.m-almada.pt

Departamento de Desporto e Juventude
Complexo Municipal dos Desportos
Cidade de Almada
Alameda Guerra Junqueiro, n.º 35,
2810-071 Feijó
212 508 820
ddesporto@cm-almada.pt