



ALMADA Efor ma

GRATUITO

ACADEMIA SHOWIT - ASSOCIAÇÃO DE ARTES E ESPETÁCULOS
AKM- ALMADA KRAV MAGA
ALMADANÇA - ASS. EDUCATIVA E ARTÍSTICA
APCAS - ASSOCIAÇÃO DE PARALISIA CEREBRAL ALMADA SEIXAL
ASSOCIAÇÃO ACADEMIA DE CULTURA E SOLIDARIEDADE RAMIRO FREITAS
ASSOCIAÇÃO ALMA NATURISTA
ASSOCIAÇÃO DE COLECTIVIDADES DO CONCELHO DE ALMADA
ASSOCIAÇÃO FILOSOFO HOLÍSTICA, DESPORTIVA E CULTURAL SAKURA
ASSOCIAÇÃO HIPARTHOP
ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA QUINTA DO CHIADO
ASSOCIAÇÃO PROFISSIONAL DE CHI KUNG E TAI CHI TERAPÊUTICOS
ASSOCIAÇÃO SHALA - ACADEMIA DE YOGA
ATALHO D' AVENTURA - ASSOCIAÇÃO DE CICLOTURISMO "SALTAPOCINHAS BTT"

BRIGADA DO MAR
CLUBE NÁUTICO DE ALMADA
CLUBE PEÕES DA CAPARICA
CLUBE RECREATIVO PIEDENSE
ETA - ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE TÊNIS DE ALMADA
FERNÃO ARCHERY CLUB - ES FERNÃO MENDES PINTO
KARATÉ CLUBE MARGEM SUL - ASSOCIAÇÃO
NÚCLEO DE REIKI DE ALMADA - ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE REIKI
PROJETO APESSOAR
REAL CLUBE VALE DE CAVALA
WHITE SHARKS ALMADA BEISEBOL CLUBE DA ES MÍDIO NAVARRO

abril a julho

abril 5, 12, 19 e 26
maio 3, 10, 17, 24 e 31
junho 7, 14, 21, 28
julho 5, 12, 19, 26

TREINOS OUTDOOR

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

9h30-10h10

PARQUE URBANO COSTA DA CAPARICA

Abordagem de algumas vertentes de treino: HIIT, Tabata e o treino funcional.

Destinatários População em geral

Inscrições

parqueurb.santonio@cm-almada.pt

abril 5, 12, 19 e 26
maio 3, 10, 17, 24 e 31
junho 7, 14, 21, 28
julho 5, 12, 19, 26

PILATES

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

10h30-11h10

PARQUE URBANO COSTA DA CAPARICA

Aula que traz benefícios para a saúde, como a melhoria da postura e da capacidade cardiorrespiratória.

Destinatários População em geral

Inscrições

parqueurb.santonio@cm-almada.pt

abril 5
maio 3
junho 7
julho 5

INICIAÇÃO AO TÊNIS

ESCOLA DE TÊNIS DE ALMADA

15h00-18h00

CAMPOS DE TÊNIS

- PARQUE DA JUVENTUDE

Realização de pequenos exercícios com bola e raquete.

Limite mínimo: quatro atletas por aula (1.ª aula experimental).

Destinatários A partir dos 4 anos

Inscrições aetalmada@gmail.com

abril 13
maio 11
junho 8
julho 13

PASSEIO DE BTT CAPARICA, TRAFARIA E COSTA DA CAPARICA

ATALHO D' AVENTURA

- SALTAPOCINHAS BTT

9h00

PONTO DE PARTIDA SEDE DO CLUBE

Destinatários A partir dos 8 anos;

8-12 anos c/encarregado de Educação;

13-18 anos c/termo de responsabilidade.

Informações

dir.saltapocinhasbtt@gmail.com

USO OBRIGATÓRIO DE LUZES E CAPACETE

abril 27
maio 11 e 25
junho 8 e 22
julho 13 e 27

CHI KUNG TERAPÊUTICO

ASSOCIAÇÃO PROFISSIONAL

DE CHI KUNG E TAI CHI TERAPÊUTICOS

11h00

PARQUE DA PAZ, ZONA DO LAGO

Exercícios suaves, realizados de forma a integrar o movimento, a respiração e a concentração

Destinatários População em geral

Inscrições apcktt2012@gmail.com

abril

abril 5

DEMONSTRAÇÃO KARATÉ

KARATÉ CLUBE MARGEM SUL - ASSOCIAÇÃO

10h00

JARDIM DO SANTUÁRIO DO CRISTOREI

Experimente o treino de Karatê e assista à demonstração.

Destinatários População em geral

Inscrições kcnargemsul@gmail.com

abril 5

SENSE

ACADEMIA SHOWIT

10h00

PARQUE MULTIUSOS DA SOBREDA

Atividade que desenvolve a psicomotricidade através de desafios e exploração de movimentos com diferentes estímulos sensoriais.

Destinatários Pais e Filhos 9 meses - 3 anos.

Inscrições rafaelaargomes@gmail.com

abril 5

DANÇA KIDS

ACADEMIA SHOWIT

10h45

PARQUE MULTIUSOS DA SOBREDA

Atividade onde as crianças podem expressar-se através do movimento e da dança. Promove a criatividade e o desenvolvimento motor.

Destinatários Pais e Filhos 4 - 10 anos

Inscrições rafaelaargomes@gmail.com

abril 5

YOGA

REAL CLUBE VALE DE CAVALA

10h30

POLIDESPORTIVO DO CLUBE

Harmonia entre corpo e mente com respiração consciente

Destinatários População em geral

Inscrições realclubevalecavala@rcvc.pt

abril 12

MEDITAÇÃO & MINDFULNESS PARA TOD@S

PROJETO APESSOAR

10h30

ESPAÇO EXTERIOR DA CASA DA CERCA - CAC

A meditação traz benefícios a nível mental, emocional e físico. É necessário trazer tapete de yoga e uma manta.

Destinatários A partir dos 10 anos

Inscrições apessoar.info@gmail.com

abril 12

WORKSHOP DANÇA E JIU-JITSU

ASSOCIAÇÃO HIPARTHOP

10h00

CENTRO JUVENIL DE ST. AMARO- CASA AMARELA

Aquisição e desenvolvimento de competências artísticas e desportivas através da Dança e Jiu-Jitsu.

Destinatários População em geral

Inscrições hiparthop@gmail.com

abril 12

DEMONSTRAÇÃO DE KARATÉ

KARATÉ CLUBE MARGEM SUL - ASSOCIAÇÃO

10h00

JARDIM DO COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS

Experimente o treino de Karatê e assista à demonstração.

Destinatários População em geral

Inscrições kcnargemsul@gmail.com

abril 12

KRAV MAGA

AKM- ALMADA KRAV MAGA

10h00

PARQUE DA PAZ

- JUNTO AO MONUMENTO

Aula de aprendizagem de Krav Maga.

Destinatários Mais de 6 anos

Inscrições kravmagaalmada@gmail.com

abril 12

TREINO ABERTO - TIRO COM ARCO

FERNÃO ARCHERY CLUB - ES FERNÃO MENDES PINTO

10h30

CAMPO DE JOGOS DA ESCOLA

Contacto presencial com as rotinas de treino das várias vertentes da modalidade e aula de iniciação

Destinatários População em geral

Inscrições fernaoarcheryclub@gmail.com

abril 13

BATISMO DE CANOAGEM

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

10h00

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

Batismo de canoagem de 45 min com instrutor a bordo.

Nota: Necessária roupa desportiva que se possa molhar.

Destinatários A partir dos 7 anos

Inscrições cnalmada@cnalmada.com

abril 13

TAI CHI

REAL CLUBE VALE DE CAVALA

10h30

POLIDESPORTIVO DO CLUBE

Promove a saúde permitindo manter ou alcançar o equilíbrio e a harmonia.

Destinatários População em geral

Inscrições realclubevalecavala@rcvc.pt

abril 19

ALMADA A PLOGGAR

BRIGADA DO MAR

9h30

STAND BRIGADA DO MAR NO CAPARICA SURF FEST

Caminhada/Corrida c/ apanha de lixo.

Distância 2 a 5 km. **Dificuldade** Fácil

Destinatários População em geral

Inscrições comunidade@brigadadomar.org

abril 19

PILATES

ASSOCIAÇÃO SAKURA

9h30

PARQUE ATLÂNTICO - COSTA DA CAPARICA

Manhãs de atividades com a Sakura.

Destinatários População em geral

Inscrições info@sakura-lifestyle.com

abril 19

TREINO FUNCIONAL

ASSOCIAÇÃO SAKURA

10h30

PARQUE ATLÂNTICO - COSTA DA CAPARICA

Manhãs de atividades com a Sakura.

Destinatários População em geral

Inscrições info@sakura-lifestyle.com

abril 19

DANÇA

ASSOCIAÇÃO SAKURA

11h30

PARQUE ATLÂNTICO - COSTA DA CAPARICA

Manhãs de atividades com a Sakura.

Destinatários População em geral

Inscrições info@sakura-lifestyle.com

abril 20

JOGOS TRADICIONAIS

ASSOCIAÇÃO DE COLECTIVIDADES DO CONCELHO DE ALMADA

9h30

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Atividades com Jogos Tradicionais.

Destinatários População em geral

Inscrições accalmada@gmail.com

abril 20

HATHA YOGA

CLUBE RECREATIVO PIEDENSE

11h00

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Yoga para iniciantes

Destinatários 20 - 60 anos

Inscrições crpalmadaemforma@gmail.com

abril 26

BEISEBOL E SOFTEBOL

NO PARQUE

WHITE SHARKS ALMADA BEISEBOL CLUBE

DA ES EMÍDIO NAVARRO

9h30

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO QUIOSQUE

Experiência de Beisebol e Softebol. Disponibilização de material de prática e orientação dos técnicos do clube.

Destinatários A partir dos 6 anos

Inscrições geral@whitesharks.pt

abril 26

YOGA NA NATUREZA

ASSOCIAÇÃO SHALA - ACADEMIA DE YOGA

11h00

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Desperte os sentidos e conecte-se com a energia da natureza.

Destinatários População em geral

Inscrições shalacademia@gmail.com

abril 27

MEDITAÇÃO E RELAXAMENTO

ASSOCIAÇÃO SHALA - ACADEMIA DE YOGA

9h30

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Técnicas simples de meditação e relaxamento para reduzir o stress e promover bem-estar.

Destinatários População em geral

Inscrições shalacademia@gmail.com

abril 27

DESPORTO PARA TODOS EM ALMADA

APCAS - ASSOCIAÇÃO DE PARALISIA CEREBRAL

ALMADA SEIXAL

10h00

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Dinamização/ experimentação de modalidades desportivas adaptadas e inclusivas (Boccia, Slalom em Cadeira de Rodas, Polybat, entre outras).

As atividades são ajustáveis a todas as faixas etárias e diversidade funcional; Podem ser realizadas em família.

Destinatários População em geral

Inscrições apcas.desporto@gmail.com

abril 27

DANÇA

CLUBE RECREATIVO PIEDENSE

10h00

JARDIM DA COVA DA PIEDADE

Dança ao som dos ritmos dos anos 80/90.

Destinatários A partir dos 6 anos

Inscrições crpalmadaemforma@gmail.com

maio

maio 3

SENSE

ACADEMIA SHOWIT

10h00

PARQUE MULTIUSOS DA SOBREDA

Atividade que desenvolve a psicomotricidade através de desafios e exploração de movimentos com diferentes estímulos sensoriais.

Destinatários Pais e Filhos

9 meses-3 anos

Inscrições rafaclacrgomes@gmail.com

maio 3

DANÇA KIDS

ACADEMIA SHOWIT

10h45

PARQUE MULTIUSOS DA SOBREDA

Atividade que promove a criatividade e o desenvolvimento motor.

Destinatários Pais e Filhos 4-10 anos

Inscrições rafaclacrgomes@gmail.com

maio 4

BATISMO DE VELA

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

10h00

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

Batismo de canoagem de 45 min com instrutor a bordo.

Nota: Necessária roupa desportiva que se possa molhar.

Destinatários A partir dos 7 anos

Inscrições cnalmada@cnalmada.com

maio 10

SER MÃE, SER EU: UM ESPAÇO PARA MIM

PROJETO APESSOAR

10h00

BIBLIOTECA MUN. DE ALMADA + ESPAÇO EXTERIOR

Espaço de partilha sobre os desafios da maternidade e estratégias para fortalecer o bem-estar materno-infantil.

Destinatários Mães de bebés e crianças (1.º mês aos 6 anos)

Inscrições apessoar.info@gmail.com

maio 10

TIRO COM ARCO

FERNÃO ARCHERY CLUB - ES FERNÃO MENDES PINTO

10h30

CAMPO DE JOGOS DA ESCOLA

Contacto com as rotinas de treino das várias vertentes da modalidade e aula de iniciação.

Destinatários População em geral

Inscrições fernaoarcheryclub@gmail.com

maio 10

PASSOS COM HISTORIA(S)

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

9h30

BIBLIOTECA MUNICIPAL JOSÉ SARAMAGO, FEIJÓ

Passeios circulares pela freguesia ou parques, onde os participantes podem ouvir e contar histórias/estórias.

Destinatários População em geral

Inscrições biblactividades@cm-almada.pt

maio 11

JOGOS TRADICIONAIS

AC CONCELHO DE ALMADA

9h30

LARGO DA JF DA CHARNECA

Atividades com Jogos Tradicionais.

Destinatários População em geral

Inscrições accalmada@gmail.com

maio 17

PILATES

ASSOCIAÇÃO SAKURA

9h30

COSTA DA CAPARICA - JUNTO À LOTA

Manhãs de atividades com a Sakura.

Destinatários População em geral

Inscrições info@sakura-lifestyle.com

maio 17

XADREZ

CLUBE PEÕES DA CAPARICA

10h00

BIBLIOTECA DA TRAFARIA

Ensino da Modalidade do Xadrez.

Destinatários População em geral

Inscrições peoes.caparica@gmail.com

maio 17

RASTREIO DE NUTRIÇÃO

PROJETO APESSOAR

10h00

BIBLIOTECA MUNICIPAL DE ALMADA

Avaliação de composição corporal em balança de bioimpedância e breve orientação para uma rotina mais saudável.

Destinatários +16 anos e adultos

Inscrições apessoar.info@gmail.com

maio 17

TREINO FUNCIONAL

ASSOCIAÇÃO SAKURA

10h30

COSTA DA CAPARICA - JUNTO À LOTA

Manhãs de atividades com a Sakura.

Destinatários População em geral

Inscrições info@sakura-lifestyle.com

maio 17

DANÇA

ASSOCIAÇÃO SAKURA

11h30

COSTA DA CAPARICA - JUNTO À LOTA

Manhãs de atividades com a Sakura.

Destinatários População em geral

Inscrições info@sakura-lifestyle.com

maio 17

YOGA PRÉ-NATAL

ASSOCIAÇÃO SHALA - ACADEMIA DE YOGA

16h30

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Movimentos suaves e respiração consciente para relaxar, fortalecer e criar uma ligação especial com o bebé.

Destinatários População em geral

Inscrições shalacademia@gmail.com

maio 18

DESPORTO PARA TODOS EM ALMADA

APCAS - ASSOCIAÇÃO DE PARALISIA CEREBRAL

ALMADA SEIXAL

10h00

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Dinamização/ experimentação de modalidades desportivas adaptadas e inclusivas (Boccia, Slalom em Cadeira de Rodas, Polybat, entre outras).

Destinatários População em geral

Inscrições apcas.desporto@gmail.com

maio 18

HATHA YOGA

ASSOCIAÇÃO RAMIRO FREITAS

10h30

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Aula composta por prática de respiração, asanas e relaxamento final. Necessário tapete de yoga.

Ponto de Encontro: 10 min antes

Destinatários A partir 16 anos

Inscrições geral@academiaramirofreitas.org

maio 18

REIKI E MEDITAÇÃO

NÚCLEO DE REIKI DE ALMADA - ASSOCIAÇÃO

PORTUGUESA DE REIKI

10h30

PARQUE DA PAZ - PONTO DE ENCONTRO JUNTO AO

QUIOSQUE

Abertura da Atividade com Reiki - surpresas e meditação.

Destinatários População em geral

Inscrições olindangelo@gmail.com

maio 18

HATHA YOGA

CLUBE RECREATIVO PIEDENSE

11h00

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Yoga para iniciantes.

Destinatários 20 -60 anos

Inscrições crpalmadaemforma@gmail.com

maio 23

TREINO KARATE

KARATÉ CLUBE MARGEM SUL - ASSOCIAÇÃO

18h30

JARDIM DO COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS

Treino e demonstração de Karaté

Destinatários População em geral

Inscrições knargemsul@gmail.co

maio 24

CHI KUNG

PROJETO APESSOAR

10h30

BIBLIOTECA MUNICIPAL DE ALMADA

O Chi Kung atua na saúde física, mental, emocional e espiritual.

Destinatários A partir dos 8 anos

Inscrições apessoar.info@gmail.com

maio 24

KRAV MAGA

AKM- ALMADA KRAV MAGA

10h00

PARQUE AVENTURA - CHARNECA DE CAPARICA

Destinatários Mais de 6 anos

Inscrições kravmagaalmada@gmail.com

maio 24

TAI CHI

REAL CLUBE VALE DE CAVALA

10h00

POLIDESPORTIVO DO CLUBE

Promove a saúde física, mental e emocional.

Destinatários População em geral

Inscrições realclubbevalecavala@rcvc.pt

maio 25

ALMADA A PLOGGAR

BRIGADA DO MAR

9h30

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Caminhada/Corrida c/apanha de lixo.

Distância 2 a 5 km. **Dificuldade** Fácil

Destinatários População em geral

Inscrições comunidade@brigadadomar.org

maio 25

YOGA NA NATUREZA

ASSOCIAÇÃO SHALA
- ACADEMIA DE YOGA

9h30

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Desperte os sentidos e conecte-se com a energia da natureza

Destinatários População em geral

Inscrições shalaaacademia@gmail.com

maio 25

JOGOS TRADICIONAIS

AC CONCELHO DE ALMADA

9h30

SOBREDA - JUNTO MERCADO MUNICIPAL

Atividades com Jogos Tradicionais.

Destinatários População em geral

Inscrições accalmada@gmail.com

maio 25

YOGA NATURISTA

ASSOCIAÇÃO ALMA NATURISTA

10h00

PRAIA DA ADIÇA

Yoga Naturista, dificuldade reduzida.

Destinatários Naturistas e não Naturistas

Inscrições aalmanaturista@gmail.com

maio 25

DANÇA

CLUBE RECREATIVO PIEDENSE

10h00

CACILHAS EM FRENTE AO FAROL

Dança contemporânea.

Destinatários A partir dos de 6 anos

Inscrições crpalmadaemforma@gmail.com

maio 25

YOGA SONIKA

ASSOC. DESENV. QUINTA CHIADO

11h00

ASSOC. DESENV. QUINTA CHIADO

Delicie-se a praticar Yoga ao som da guitarra ao vivo

Destinatários Mais de 12 anos

Inscrições associacao.quinta.chiado@gmail.com

maio 31

DIA DA CRIANÇA E KARATÉ

KARATÉ CLUBE MARGEM SUL

10h00

JARDIM DO COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS

Treino e demonstração de Karatê

Destinatários População em geral

Inscrições kcnargemsul@gmail.com

maio 31

YOGA FAMÍLIA

ASSOC. DESENV. QUINTA CHIADO

10h00

ESPAÇO EXTERIOR DA ASSOCIAÇÃO

Yoga em família.

Destinatários Todos, especial família

Inscrições associacao.quinta.chiado@gmail.com

maio 31

INTUIARTE

ASSOCIAÇÃO RAMIRO FREITAS

10h30

PARQUE DA PAZ - VALE DO CHEGADINHO

(ENTRADA PRINCIPAL 15 MIN ANTES)

Despertar a criatividade, relaxamento profundo e bem-estar geral.

Destinatários A partir 16 anos

Inscrições geral@academiaramirofreitas.org

junho

junho 1

GROOVE

ASSOC. DESENV. QUINTA CHIADO

11h00

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Forma de dança que ajuda a entender as necessidades do corpo e aumenta o bem estar físico e emocional.

Destinatários Maiores 6 anos

Inscrições associacao.quinta.chiado@gmail.com

junho 7

TREINO ABERTO - TIRO COM ARCO

FERNÃO ARCHERY CLUB

- ES FERNÃO MENDES PINTO

10h30

CAMPO DE JOGOS DA ESCOLA

Contacto com as rotinas de treino da modalidade e aula de iniciação.

Destinatários População em geral

Inscrições fernaoarcheryclub@gmail.com

junho 7

DANÇA CONTEMPORÂNEA

ASSOC. DESENV. QUINTA CHIADO

11h00

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Abrange uma variedade de géneros.

Destinatários Maiores 6 anos

Inscrições associacao.quinta.chiado@gmail.com

junho 7

SENSE

ACADEMIA SHOWIT

10h00

PARQUE MULTIUSOS DA SOBREDA

Atividade que desenvolve a psicomotricidade.

Destinatários Pais c/Filhos 9M-3A

Inscrições rafaelacrgomes@gmail.com

junho 7

DANÇA KIDS

ACADEMIA SHOWIT

10h45

PARQUE MULTIUSOS DA SOBREDA

Aula de expressão através do movimento e da dança.

Destinatários Pais e Filhos 4- 10 anos

Inscrições rafaelacrgomes@gmail.com

junho 8

JOGOS TRADICIONAIS

ASSOCIAÇÃO DE COLETIVIDADES

DO CONCELHO DE ALMADA

9h30

ALMADA - LARGO GABRIEL PEDRO

Atividades com Jogos Tradicionais.

Destinatários População em geral

Inscrições accalmada@gmail.com

junho 8

SOBRE RODAS

ASSOCIAÇÃO HIPARTHOP

10h30

PARQUE ATLÂNTICO - COSTA DA CAPARICA

Passaio sobre rodas - bicicleta, patins, skate.

Destinatários População em geral

Inscrições hiparthop@gmail.com

junho 8

YOGA

REAL CLUBE VALE DE CAVALA

10h30

POLIDESPORTIVO DO CLUBE

Harmonia entre corpo e mente com respiração consciente

Destinatários População em geral

Inscrições realclubevalecavala@rcvc.pt

junho 8

BATISMO DE CANOAGEM

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

10h00

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

Batismo de canoagem de 45 min com instrutor a bordo.

Nota: Necessária roupa desportiva que se possa molhar.

Destinatários A partir dos 7 anos

Inscrições cnalmada@cnalmada.com

junho 10

REIKI E MEDITAÇÃO

NÚCLEO DE REIKI DE ALMADA - ASSOCIAÇÃO

PORTUGUESA DE REIKI

10h30

PARQUE DA PAZ - QUIOSQUE

Reiki & Som com Gongos Planetário & Tambor Xamânico.

Destinatários População em geral

Inscrições olingdangelo@gmail.com

junho 14

DANÇA ORIENTAL

ASSOCIAÇÃO RAMIRO FREITAS

10h30

RAMALHA (JUNTO À ESTAÇÃO 15 MIN ANTES)

Aprendizagem e composição de pequena coreografia.

Destinatários A partir 16 anos, principal/mulheres

Inscrições geral@academiaramirofreitas.org

junho 15

HATHA YOGA

ASSOCIAÇÃO RAMIRO FREITAS

10h30

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

(10 MIN ANTES)

Prática de respiração, asanas e relaxamento final.

Destinatários A partir 16 anos

Inscrições geral@academiaramirofreitas.org

junho 15

HATHA YOGA

CLUBE RECREATIVO PIEDENSE

11h00

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Yoga para iniciantes.

Destinatários 20-60 anos

Inscrições crpalmadaemforma@gmail.com

junho 15

HATHA YOGA

CLUBE RECREATIVO PIEDENSE

11h00

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Yoga para iniciantes.

Destinatários 20-60 anos

Inscrições crpalmadaemforma@gmail.com

junho 21

PILATES

ASSOCIAÇÃO SAKURA

9h30

LOTA DA COSTA DA CAPARICA

Manhãs de atividades com a Sakura.

Destinatários População em geral

Inscrições info@sakura-lifestyle.com

junho 21

XADREZ

CLUBE PEÕES DA CAPARICA

10h00

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Ensino da Modalidade do Xadrez.

Destinatários População em geral

Inscrições peoes.caparica@gmail.com

junho 21

KRAV MAGA

AKM- ALMADA KRAV MAGA

10h00

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Aula de aprendizagem de Krav Maga.

Destinatários Mais de 6 anos

Inscrições kravmagaalmada@gmail.com

junho 21

CHI KUNG

PROJETO APESSOAR

10h30

ESPAÇO EXTERIOR DA CASA DA CERCA - CAC

Aula de dificuldade reduzida.

Destinatários A partir dos 8 anos

Inscrições apessoar.info@gmail.com

junho 21

TREINO FUNCIONAL

ASSOCIAÇÃO SAKURA

10h30

LOTA DA COSTA DA CAPARICA

Manhãs de atividades com a Sakura.

Destinatários População em geral

Inscrições info@sakura-lifestyle.com

junho 21

DANÇA

ASSOCIAÇÃO SAKURA

11h30

LOTA DA COSTA DA CAPARICA

Manhãs de atividades com a Sakura.

Destinatários População em geral

Inscrições info@sakura-lifestyle.com

junho 21

BACHATA

ALMADANÇA

16h00

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Estilo de dança caribenh.

Destinatários População em geral

Inscrições almadanca@hotmail.com

junho 22

JOGOS TRADICIONAIS

ASSOCIAÇÃO DE COLECTIVIDADES

DO CONCELHO DE ALMADA

9h30

ALMADA - PRAÇA S. JOÃO BAPTISTA

Atividades com Jogos Tradicionais.

Destinatários População em geral

Inscrições accalmada@gmail.com

junho 22

YOGA NA NATUREZA

ASSOCIAÇÃO SHALA YOGA

9h30

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Desperte os sentidos e conecte-se com a natureza.

Destinatários População em geral

Inscrições shalacademia@gmail.com

junho 27

KARATÉ AO AR LIVRE

KARATÉ CLUBE MARGEM SUL - ASSOC.

18h30

JARDIM DO SANTUÁRIO CRISTO REI

Treino e demonstração de Karaté

Destinatários População em geral

Inscrições kcnargemsul@gmail.com

junho 28

TAI CHI

REAL CLUBE VALE DE CAVALA

10h00 POLIDESPORTIVO DO CLUBE

Promove a saúde permitindo

alcançar o equilíbrio e a harmonia.

Destinatários População em geral

Inscrições realclubevalecavala@rcvc.pt

junho 29

ALMADA A PLOGGAR

BRIGADA DO MAR

9h30

PARQUE DE MERENDAS DO ZIMBRAL, CHARNECA DA

CAPARICA Caminhada/Corrida c/apanha de lixo pela

Reserva Botânica da Mata Nacional dos Medos.

Distância 2 a 5 km

Dificuldade Fácil

Destinatários População em geral

Inscrições comunidade@brigadadomar.org

junho 29

PILATES NA NATUREZA

ASSOCIAÇÃO SHALA YOGA

9h30

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Aula revitalizante ao ar livre.

Destinatários População em geral

Inscrições shalacademia@gmail.com

junho 29

DANÇA

CLUBE RECREATIVO PIEDENSE

10h00

JUNTO AO CHAFARIZ DE CACILHAS

Dança ao som dos anos 80/90.

Destinatários A partir dos 6 anos

Inscrições crpalmadaemforma@gmail.com

junho 29

YOGA NATURISTA

ASSOCIAÇÃO ALMA NATURISTA

10h00

PRAIA DA BELA VISTA

Yoga Naturista, dificuldade reduzida.

Destinatários População em geral

Inscrições

aalmanaturista@gmail.com

julho

julho 4

JOGOS TRADICIONAIS

ASSOCIAÇÃO HIPARTHOP

16h00

PARQUE ATLÂNTICO - COSTA DA CAPARICA

Dinamização como forma de reforçar o trabalho de

equipa e colaboração em contexto desportivo e lúdico.

Destinatários População em geral

Inscrições hiparthop@gmail.com

julho 5

MEDITAÇÃO E MINDFULNESS

PROJETO APESSOAR

10h30

ESPAÇO EXTERIOR DA CASA DA CERCA - CAC

A meditação traz benefícios a nível mental, emocional e físico.

Destinatários A partir dos 10 anos

Inscrições apessoar.info@gmail.com

julho 5

DEMONSTRAÇÕES E BATISMO DE TIRO

FERNÃO ARCHERY CLUB - ES FERNÃO MENDES PINTO

15h00

CAMPO DE JOGOS DA ESCOLA

Demonstrações das várias vertentes da modalidade e

batismo de tiro.

Destinatários População em geral

Inscrições fernaoarcheryclub@gmail.com

Julho 5

TAI CHI

REAL CLUBE VALE DE CAVALA

10h00

POLIDESPORTIVO DO CLUBE

Promove Saúde Física, Mental e Emocional permitindo

manter ou alcançar o equilíbrio e a harmonia.

Destinatários População em geral

Inscrições realclubevalecavala@rcvc.pt

julho 6

JOGOS TRADICIONAIS

ASSOCIAÇÃO DE COLECTIVIDADES

DO CONCELHO DE ALMADA

9h30

LARGO DO MERCADO DA TRAFARIA

Atividades com Jogos Tradicionais.

Destinatários População em geral

Inscrições accalmada@gmail.com

julho 6

YOGADANÇA

ASSOCIAÇÃO RAMIRO FREITAS

10h00

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

(15 MIN ANTES)

YogaDança combina elementos de yoga,

da dança livre e da meditação para promover

o equilíbrio entre mente, corpo e espírito.

Destinatários A partir 16 anos

Inscrições geral@academiaramirofreitas.org

julho 6

YOGA NA NATUREZA

ASSOCIAÇÃO SHALA

- ACADEMIA DE YOGA

9h30

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Desperte os sentidos e conecte-se com a energia da

natureza.

Destinatários População em geral

Inscrições shalacademia@gmail.com

julho 6

BATISMO DE VELA

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

10h00

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

Batismo de canoagem de 45 min com instrutor a bordo.

Nota: Necessária roupa desportiva que se possa

molhar.

Destinatários A partir dos 7 anos

Inscrições cnalmada@cnalmada.com

julho 12

TORNEIO FUTEBOL DE PRAIA

ASSOCIAÇÃO HIPARTHOP

10h00

PARQUE ATLÂNTICO - COSTA DA CAPARICA

Torneio geracional. Partilha e interação entre os mais

novos e os mais velhos num momento desportivo.

Destinatários População em geral

Inscrições hiparthop@gmail.com

julho 12

INTUIARTE

ASSOCIAÇÃO RAMIRO FREITAS

10h30

PARQUE DA PAZ - VALE DO CHEGADINHO

(ENTRADA PRINCIPAL 15 MIN ANTES)

Atividade para despertar a criatividade, relaxamento

profundo e bem-estar geral.

Destinatários A partir 16 anos

Inscrições geral@academiaramirofreitas.org

julho 12

CHI KUNG

ASSOC. DESENV. QUINTA CHIADO

11h00

ESPAÇO EXTERIOR DA ASSOCIAÇÃO

O Chi Kung combina Movimento, Respiração,

Concentração. Benefícios para a saúde e bem-estar

a nível físico, emocional e mental.

Destinatários Mais de 7 anos

Inscrições associacao.quinta.chiado@gmail.com

julho 13

YOGA SONIKA

ASSOC. DESENV. QUINTA CHIADO

11h00

ASSOC. DESENV. QUINTA CHIADO

Delicie-se a praticar Yoga ao som da guitarra ao vivo

Destinatários Mais de 12 anos

Inscrições associacao.quinta.chiado@gmail.com

julho 18

TREINO NA PRAIA

KARATÉ CLUBE MARGEM SUL - ASSOCIAÇÃO

18h30

PRAIA DO CASTELO - COSTA DA CAPARICA

Treino e demonstração de Karaté

Destinatários População em geral

Inscrições kcnargemsul@gmail.com

julho 19

PILATES

ASSOCIAÇÃO SAKURA

9h30

COSTA DA CAPARICA - LOTA

Manhãs de atividades com a Sakura.

Destinatários População em geral

Inscrições info@sakura-lifestyle.com

julho 19

SENSE

ACADEMIA SHOWIT

10h00

PARQUE MULTIUSOS DA SOBREDA

Atividade que promove o desenvolvimento e a interação.

Destinatários Pais e Filhos 9M-3A

Inscrições rafaellacrgomes@gmail.com

julho 19

TREINO FUNCIONAL

ASSOCIAÇÃO SAKURA

10h30

COSTA DA CAPARICA - LOTA

Manhãs de atividades com a Sakura.

Destinatários População em geral

Inscrições info@sakura-lifestyle.com

julho 19

CHI KUNG

PROJETO APESSOAR

10h30

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO DA PAZ

O Chi Kung atua na saúde física, mental, emocional e

espiritual do individuo. Trazer roupa confortável.

Grau de dificuldade Fácil

Destinatários A partir dos 8 anos

Inscrições apessoar.info@gmail.com

julho 19

DANÇA

ASSOCIAÇÃO SAKURA

11h30

COSTA DA CAPARICA - LOTA

Manhãs de atividades com a Sakura.

Destinatários População em geral

Inscrições info@sakura-lifestyle.com

julho 19

DANÇA KIDS

ACADEMIA SHOWIT

10h45

PARQUE MULTIUSOS DA SOBREDA

Atividade onde as crianças podem expressar-se através do movimento e da dança. Promove a criatividade e o desenvolvimento motor.

Destinatários Pais e Filhos 4-10 anos

Inscrições rafaelacrgomes@gmail.com

julho 19

KRAV MAGA

AKM- ALMADA KRAV MAGA

10h00

PRAIA DO TARQUÍNIO - COSTA DA CAPARICA

Aula de aprendizagem de Krav Maga

Destinatários Mais de 6 anos

Inscrições kravmagaalmada@gmail.com

julho 19

YOGA PARA PAIS E FILHOS

ASSOCIAÇÃO SHALA

- ACADEMIA DE YOGA

16h00

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Promove o equilíbrio, a brincadeira e momentos especiais em família.

Destinatários Pais e filhos 3-12 anos

Inscrições shalaacademia@gmail.com

julho 20

JOGOS TRADICIONAIS

ASSOCIAÇÃO DE COLECTIVIDADES

DO CONCELHO DE ALMADA

9h30

PARQUE ATLÂNTICO (PAREDÃO)

- COSTA DA CAPARICA

Atividades com Jogos Tradicionais.

Destinatários População em geral

Inscrições accalmada@gmail.com

julho 20

REIKI E MEDITAÇÃO

NÚCLEO DE REIKI DE ALMADA

- ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE REIKI

10h30

PARQUE DA PAZ

- PONTO DE ENCONTRO QUIOSQUE

O que é o Reiki e sua prática.

Destinatários População em geral

Inscrições olindangelo@gmail.com

julho 20

HATHA YOGA

CLUBE RECREATIVO PIEDENSE

11h00

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Yoga para iniciantes

Destinatários 20-60 anos

Inscrições crpalmadaemforma@gmail.com

julho 22

18h30

JARDIM DO COMPLEXO DE PISCINAS DA CAPARICA

julho 24

18h30

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO DA PAZ

TREINO KARATÉ

KARATÉ CLUBE MARGEM SUL - ASSOCIAÇÃO

Treino e demonstração de Karaté

Destinatários População em geral

Inscrições kcnargemsul@gmail.com

julho 27

DANÇA

CLUBE RECREATIVO PIEDENSE

10h00-11h00

JARDIM DO RINGUE DO POMBALENSE

Dança ao ritmo dos sons latinos.

Destinatários A partir dos de 6 anos

Inscrições crpalmadaemforma@gmail.com

julho 27

YOGA NATURISTA

ASSOCIAÇÃO ALMA NATURISTA

10h00-11h00

PRAIA DA ADIÇA

Yoga Naturista, dificuldade reduzida. **Destinatários**

População em geral

Inscrições aalmanaturista@gmail.com

Julho 27

YOGA

REAL CLUBE VALE DE CAVALA

18h00

POLIDESPORTIVO RCVC

Harmonia entre corpo e mente com respiração consciente

Destinatários População em geral

Inscrições realclubevalecavala@rcvc.pt