



DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA

5-6 ABR 2025

03 ABR

COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS
"CIDADE DE ALMADA"

18h | **3.ª REUNIÃO ORDINÁRIA - CONSELHO MUNICIPAL DO DESPORTO DO CONCELHO DE ALMADA**

O Conselho Municipal do Desporto do Concelho de Almada (CMDA), é um órgão consultivo institucional, adequado para promover o debate e o diálogo sobre as orientações de política desportiva municipal. É missão do CMDA contribuir para uma cultura desportiva eclética no nosso Concelho, de verdadeira integração, multiculturalidade, solidariedade e que fomente a prática de hábitos de vida saudáveis.

Informações: Entrada Livre para assistir

Organização: CMA - Departamento de Desporto e Juventude

05 ABR

PISTA MUNICIPAL DE ATLETISMO
"ALBERTO CHAIÇA"

9h | **MEETING "ALMADA KIDS"**

O Meeting "Almada Kids" apresenta o Atletismo de forma a ser experimentado e praticado numa atmosfera de jogo. O Kids Athletics está organizado numa lógica de progressão das várias habilidades que compõe as 3 áreas de desenvolvimento: corridas, saltos e lançamentos.

Informações: slaatletismo@gmail.com

Organização: Solar Leões Almada/ Núcleo SCP Almada

PARQUE URBANO DA COSTA DA
CAPARICA

9h30 | **TREINOS OUTDOOR**

Existem diversas formas de treino outdoor e algumas vertentes de treino mais conhecidas: O HIIT, ou chamado de treino de alta intensidade, "Tabata" e o treino funcional com peso corporal. Iremos experimentar algumas destas, num treino divertido e acessível.

Informações: Participação Livre

Organização: CMA - Departamento de Desporto e Juventude

PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA

10h30 | **PILATES**

O Pilates é um método de treino que pode ser realizado por pessoas de todas as idades e que pode trazer diversos benefícios para a saúde, como melhoria da coordenação motora, aumento da flexibilidade e mobilidade, melhoria do equilíbrio e da postura e da capacidade cardiorrespiratória.

Informações: Participação Livre

Organização: CMA - Departamento de Desporto e Juventude

PARQUE MULTIUSOS DA SOBREDA

10h | **SENCE**

PlayGroup dedicado ao movimento e à psicomotricidade através de desafios e exploração de movimentos com diferentes estímulos sensoriais. A atividade promove o desenvolvimento e a interação dos bebés. A participação é livre.

Informações: rafaclacrgomes@gmail.com

Organização: Academia Show It

PARQUE MULTIUSOS DA SOBREDA

10h45 | **DANÇA KIDS**

Uma atividade divertida onde as crianças podem expressar-se através do movimento e da dança. Com coreografias simples e envolventes, a atividade promove alegria, a criatividade e o desenvolvimento motor num ambiente animado.

A participação é livre.

Informações: rafaclacrgomes@gmail.com

Organização: Academia Show It

POLIDESPORTIVO REAL CLUBE VALE CAVALA/ CHARNECA DE CAPARICA

10h30 | **YOGA**

Harmonia entre corpo e mente com respiração consciente, num espaço ao Ar-Livre, enquadrado com o novo Parque Urbano da Charneca de Caparica, nas Quintinhas. A participação é livre, mediante inscrição.

Informações/ Inscrições: realclubevalecavala@rcvc.pt

Organização: Real Clube Vale Cavala

COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS "CIDADE DE ALMADA"

14h | **FESTA JOVEM**

Festival juvenil que tem por objetivo promover o encontro de crianças e jovens dos 6 aos 12 anos, num ambiente festivo em que a prática da Ginástica e outras atividades de expressão físico motora são o apanágio de um espetáculo de movimento, cor, alegria e convívio comemorativo do 25 de Abril.

Informações: Entrada Livre para assistir

Organização: CMA/ Dep. Desporto e Juventude, Associação 25 de Abril e Federação Ginástica de Portugal

PISCINA MUNICIPAL DA CHARNECA

21h | **HIDRO BY NIGHT**

Esta Mega Aula Hidro By Night fará a delícia dos participantes numa atividade que já faz parte do calendário das Piscinas Municipais em Almada. Participe, traga amigos e familiares e venham divertir-se com muita energia e boa disposição! Acesso Livre mediante Inscrição.

Informações/ Inscrições: Receções Piscinas Municipais ou piscinamunicipalcharneca@cma.m-almada.pt

Organização: CMA - Departamento de Desporto e Juventude e Federação Portuguesa de Natação

06ABR

PARQUE DA PAZ

8h | **MEIA MARATONA DE ALMADA**

Uma experiência desportiva única e memorável. Evento emblemático no calendário desportivo local, que reúne a comunidade atlética para celebrar a prática desportiva e promover um estilo de vida saudável. Com um percurso de 21 km, 10km, 5km e 500m, visa fortalecer o espírito comunitário através do desporto.

Informações/ Inscrições: <https://meiamaratonaalmada.pt/>

Organização: CMA - Departamento de Desporto e Juventude