



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 FILÓSOFO 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 EMÍDIO NAVARRO

cm-almada.pt



CMA

CÂMARA
MUNICIPAL
DE ALMADA

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

9h30-10h10
PARQUE URBANO COSTA DA CAPARICA

TREINOS OUTDOOR

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

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

Destinatários População em geral

Inscrições

parqueurb.stantonio@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

10h30-11h10
PARQUE URBANO COSTA DA CAPARICA

PILATES

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

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

Destinatários População em geral

Inscrições

parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

abril 5
maio 3
junho 7
julho 5

15h00-18h00
CAMPOS DE TÊNIS - PARQUE DA JUVENTUDE

INICIAÇÃO AO TÊNIS

ESCOLA DE TÊNIS DE ALMADA

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

9h00
PONTO DE PARTIDA SEDE DO CLUBE

PASSEIO DE BTT CAPARICA, TRAFARIA E COSTA DA CAPARICA
ATALHO D'AVENTURA - SALTAPOCINHAS BTT

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

11h00
PARQUE DA PAZ, ZONA DO LAGO

CHI KUNG TERAPÊUTICO

ASSOCIAÇÃO PROFISSIONAL

DE CHI KUNG E TAI CHI TERAPÊUTICOS

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 kcmargemsul@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 rafaelacrgomes@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 rafaelacrgomes@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 kcmargemsul@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
ou através do link <https://t.ly/au8xH>

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 shalaacademia@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 shalaacademia@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 de 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 rafaellacrgomes@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 rafaellacrgomes@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 fernaarcheryclub@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 shalaacademia@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 kcmargemsul@gmail.com

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 realclubevalecavala@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
ou através do link <https://t.ly/au8xH>

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 shalaacademia@gmail.com

maio 25
JOGOS TRADICIONAIS
AC CONCELHO DE ALMADA
9h30
SOBRED A - 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 kcmargemsul@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
16h00
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 SOBRED A
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 SOBRED A
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
Passeio sobre rodas - bicicleta, patins, skate.
Destinatários População em geral
Inscrições geral.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 Gongo Planetário & Tambor Xamânico.
Destinatários População em geral
Inscrições olindangelo@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
Estlio de dança caribenho.
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 - ACADEMIA DE YOGA
9h30
PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO
Desperte os sentidos e conecte-se com a natureza.
Destinatários População em geral
Inscrições shalaacademia@gmail.com

junho 27
KARATÉ AO AR LIVRE
KARATÉ CLUBE MARGEM SUL - ASSOCIAÇÃO
18h30
JARDIM DO SANTUÁRIO CRISTO REI
Treino e demonstração de Karaté
Destinatários População em geral
Inscrições kcmargemsul@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 com 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
ou através do link <https://t.ly/au8xH>

junho 29
PILATES NA NATUREZA
ASSOCIAÇÃO SHALA - ACADEMIA DE YOGA
9h30
PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO
Aula revitalizante ao ar livre.
Destinatários População em geral
Inscrições shalaacademia@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

junho
junho 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 geral.hiparthop@gmail.com

junho 5
MEDITAÇÃO E MINDFULNESS
PROJETO APESSOAR
10h30
ESPAÇO EXTERIOR DA CASA DA CERCA
- CENTRO DE ARTE CONTEMPORÂNEA
A meditação traz benefícios a nível mental, emocional e físico.
Destinatários A partir dos 10 anos
Inscrições apessoar.info@gmail.com

junho 5
DEMONSTRAÇÕES E BATISMO DE TIRO
FERNÃO ARCHERY CLUB - ES FERNÃO MENDES PINTO
15h00
CAMPO DE JOGOS DA ESCOLA
Demontrações das várias vertentes da modalidade e batismo de tiro.
Destinatários População em geral
Inscrições fernaoarclerclub@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

junho 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

junho 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

junho 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 shalaacademia@gmail.com

junho 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

junho 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 geral.hiparthop@gmail.com

junho 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

junho 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

junho 13
YOGA SONIKA
ASSOC. DESENV. QUINTA CHIADO
11h00
PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO
Delicie-se a praticar Yoga ao som da guitarra ao vivo
Destinatários Mais de 12 anos
Inscrições associacao.quinta.chiado@gmail.com

junho 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 kmargemsul@gmail.com

junho 19
PILATES
ASSOCIAÇÃO SAKURA
9h30
COSTA DA CAPARICA - LOTA
Manhãs de atividades com a Sakura.
Destinatários População em geral
Inscrições info@sakura-lifestyle.com

junho 19
SENSE
ACADEMIA SHOWIT
10h00
PARQUE MULTIUSOS DA SOBREDA
Atividade que promove o desenvolvimento e a interação.
Destinatários Pais e Filhos 9M-3A
Inscrições rafaelacrgomes@gmail.com

junho 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

junho 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 rafaclacrgomes@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 kcmargemsul@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 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