



**GRATUITO**

# ALMADA Efor ma

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 - ASSOC. 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

SOLINCA LIGHT ALMADA/ SOLINCA CLASSIC ALMADA

WHITE SHARKS ALMADA BEISEBOL CLUBE DA ES EMÍDIO NAVARRO

[cm-almada.pt](http://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** rafaclacgomes@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** rafaclacgomes@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** fernoaarcheryclub@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** 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 - ASSOC. 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** rafaelacrgomes@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** rafaelacrgomes@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** fernoaarcheryclub@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 - ASSOC. 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/au8x>

**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** shalacademia@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 Karaté

**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 SOBREDA

Atividade que desenvolve a psicomotricidade.

**Destinatários** Pais e 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**

## **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 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** realclubevalcavala@rcvc.pt

**junho 10**

## **REIKI E MEDITAÇÃO**

NÚCLEO DE REIKI DE ALMADA - ASSOC. PORT. 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 21**

## **PILATES**

ASSOCIAÇÃO SAKURA

**9h30**

LOTA DA COSTA DA CAPARICA

**TREINO FUNCIONAL**

ASSOCIAÇÃO SAKURA

**10h30**

LOTA DA COSTA DA CAPARICA

**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**

## **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**

## **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 caribenho.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** almadanca@hotmail.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

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO  
Treino e demonstração de Karatê

**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**

## **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 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

# 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** geral.hiparthop@gmail.com

**julho 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

**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** fernaooarcheryclub@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** shalaacademia@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** geral.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**

## **JUNTOS NO TAPETE**

### **- YOGA PARA PAIS E FILHOS**

ASSOCIAÇÃO SHALA - ACADEMIA DE YOGA

9h30

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 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

**julho 18**

## **TREINO NA PRAIA**

KARATÉ CLUBE MARGEM SUL - ASSOCIAÇÃO

18h30

PRAIA DO CASTELO - COSTA DA CAPARICA

Treino e demonstração de Karatê

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** kcmargemsul@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** rafaelacrgomes@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 indivíduo. 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 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**

### **TREINO KARATÉ**

KARATÉ CLUBE MARGEM SUL - ASSOCIAÇÃO

**18h30**

JARDIM DO COMPLEXO DE PISCINAS DA CAPARICA  
Treino e demonstração de Karatê  
**Destinatários** População em geral  
**Inscrições** kcmargemsul@gmail.com

**julho 24**

### **TREINO KARATÉ**

KARATÉ CLUBE MARGEM SUL - ASSOCIAÇÃO

**18h30**

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO DA PAZ  
Treino e demonstração de Karatê  
**Destinatários** População em geral  
**Inscrições** kcmargemsul@gmail.com

**julho 27**

### **ALMADA A PLOGGAR**

BRIGADA DO MAR

**9h30**

PRAIA E PARQUE DE SANTO ANTÓNIO DA CAPARICA  
(PONTO DE ENCONTRO: FRESH COFFEE BAR)  
Caminhada/Corrida com apanha de lixo na envolvente da Praia e do Parque de Santo António da Caparica.  
**Distância** 2 a 5 km  
**Dificuldade** Fácil  
**Destinatários** População em geral  
**Inscrições** comunidade@brigadadomar.org  
ou através do link <https://t.ly/au8xH>

**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

## agosto

**Agosto 2**

**10h30 RAMALHA**

### **DANÇA ORIENTAL FIT**

ASSOCIAÇÃO ACS RAMIRO FREITAS

Aquecimento do corpo, aprendizagem dos movimentos básicos e composição de pequena coreografia.

**Ponto de encontro:** metro Ramalha 15 minutos antes

**Destinatários** A partir 16 anos, principalmente mulheres

**Inscrições** geral@academiaramirofreitas.org

**Agosto 3**

**10h00 CLUBE NÁUTICO DE ALMADA**

### **BATISMO DE CANOAGEM**

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

**Agosto 3**

**10h00 PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO**

### **HATHA YOGA**

ASSOCIAÇÃO ACS RAMIRO FREITAS

Prática de respiração, asanas e relaxamento final.

**Ponto de encontro:** 10 minutos antes da aula.

**Destinatários** A partir 16 anos

**Inscrições** geral@academiaramirofreitas.org

**Agosto 3**

**10h30 PARQUE URB. CHARNECA DE CAPARICA**

### **TAI CHI**

REAL CLUBE VALE DE CAVALA

Promove saúde física, mental e emocional permitindo manter ou alcançar o equilíbrio e a harmonia.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** realclubevalecavala@rcvc.pt

**Agosto 9**

**20h30 PONTO DE PARTIDA SEDE DO CLUBE**

### **PASSEIO DE BTT NOTURNO**

ATALHO D' AVENTURA - ASSOCIAÇÃO SALTAPOCINHAS BTT

Passeio de BTT pelos trilhos das Freguesias da Caparica, Trafaria e Costa da Caparica.

**Destinatários** A partir dos 8 anos; 8-12 anos c/encarregado de Educação; 13-18 anos c/termo de responsabilidade. Restantes idades: sem restrições

**Informações** dir.saltapocinhasbtt@gmail.com

**USO OBRIGATORIO DE LUZES E CAPACETE**

**Agosto 10**

**9h30 PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO**

### **MENTE & CORPO AO AR LIVRE - YOGA NA NATUREZA**

ASSOCIAÇÃO SHALA - ACADEMIA DE YOGA

Desperte os sentidos e conecte-se com a natureza.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** shalacademia@gmail.com

**Agosto 10**

**11h00 PARQUE DA PAZ, ZONA DO LAGO**

(JUNTO DAS INSTALAÇÕES SANITÁRIAS)

### **CHI KUNG TERAPÊUTICO**

ASSOC. PROF. 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

**Agosto 15**

**10h30 PARQUE DA PAZ - JUNTO AO QUIOSQUE**

### **REIKI E MEDITAÇÃO**

NÚCLEO DE REIKI DE ALMADA - ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE REIKI

Encerramento das atividades do Núcleo de Reiki.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** olindangelo@gmail.com

**Agosto 16**

**18h00 PARQUE URB. DA CHARNECA DE**

**CAPARICA**

### **YOGA**

REAL CLUBE VALE DE CAVALA

Harmonia entre corpo e mente com respiração consciente

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** realclubevalecavala@rcvc.pt

**Agosto 16**

**COSTA DA CAPARICA - JUNTO À LOTA**

### **9h30 PILATES**

ASSOCIAÇÃO FILOSOFO HOLISTICA, DESPORTIVA E CULTURAL SAKURA

**10h30 TREINO FUNCIONAL**

ASSOCIAÇÃO FILOSOFO HOLISTICA, DESPORTIVA E CULTURAL SAKURA

**11h30 DANÇA**

ASSOCIAÇÃO FILOSOFO HOLISTICA, DESPORTIVA E CULTURAL SAKURA

Manhãs de atividades com a Sakura.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** info@sakura-lifestyle.com

**Agosto 23**

**10h00 PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO**

### **KRAV MAGA**

AKM - ALMADA KRAV MAGA

Aula de aprendizagem base de Krav Maga.

**Destinatários** Mais de 6 anos

**Inscrições** kravmagaalmada@gmail.com

## Agosto 24

11h00 PARQUE DA PAZ, ZONA DO LAGO  
(JUNTO DAS INSTALAÇÕES SANITÁRIAS)

### 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

## Agosto 30

9h30 SOLAR DOS ZAGALLOS

### MENTE & CORPO AO AR LIVRE - YOGA NA NATUREZA

ASSOCIAÇÃO SHALA - ACADEMIA DE YOGA

Desperte os sentidos e conecte-se com a natureza.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** shalaaacademia@gmail.com

## Agosto 30

9h30 BIBLIOTECA CENTRAL DE ALMADA

### PASSOS COM HISTORIA(S)

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

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

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** biblactividades@cm-almada.pt

## Agosto 31

10h00 PRAIA DA BELA VISTA

### YOGA NATURISTA

ASSOCIAÇÃO ALMA NATURISTA

Yoga Naturista, dificuldade reduzida.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** aalmanaturista@gmail.com

# setembro

## Setembro 6, 13, 20 e 27

PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA

### 9h30-10h10 TREINOS OUTDOOR

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Abordagem de treino HIIT, tabata e treino funcional.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

### 10h30-11h10 PILATES

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Benefícios para a saúde: melhoria da coordenação motora, do equilíbrio, da postura e da capacidade cardiorrespiratória. Aumenta a flexibilidade e mobilidade.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

## Setembro 6

10h00 PARQUE MULTIUSOS DA SOBREDA

### XADREZ

CLUBE PEÕES DA CAPARICA

Ensino da Modalidade - história, regras e ensino dos movimentos das peças. Quem já souber as regras, jogará com os jogadores do clube, com explicações aos movimentos durante o jogo.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** peoes.caparica@gmail.com

## Setembro 6

11h00 PARQUE DA PAZ - JUNTO AO

MONUMENTO

### HATHA YOGA

CLUBE RECREATIVO PIEDENSE

Yoga para iniciantes.

**Destinatários** 20 -60 anos

**Inscrições** crpalmadaemforma@gmail.com

## Setembro 6

11h00 ESPAÇO EXTERIOR DA ASSOCIAÇÃO

### CHI KUNG

ASSOC. PARA O DESENVOLVIMENTO

QUINTA DO CHIADO

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

## Setembro 7

9h00 PONTO DE PARTIDA SEDE DO CLUBE

### PASSEIO DE BTT JARDIM

FILIPA D'ÁGUA - ROTUNDA DA

### CONSTRUÇÃO NAVAL

ATALHO D'AVENTURA - ASSOC. SALTAPOCINHAS BTT

Passeio de BTT pelos trilhos das Freguesias da Caparica, Trafaria e Costa da Caparica.

**Destinatários** A partir dos 8 anos; 8-12 anos c/encarregado de Educação; 13-18 anos c/termo de responsabilidade. Restantes idades: sem restrições

**Informações** dir.saltapocinhasbtt@gmail.com

**USO OBRIGATÓRIO DE CAPACETE**

## Setembro 7

10h00 CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

### BATISMO DE VELA

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

## Setembro 7 e 21

11h00 PARQUE DA PAZ, ZONA DO LAGO

(JUNTO DAS INSTALAÇÕES SANITÁRIAS)

### CHI KUNG TERAPÊUTICO

ASSOC. PROF. 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

## Setembro 12

18h30 JARDIM DO COMPLEXO MUNICIPAL  
DOS DESPORTOS CIDADE DE ALMADA, FEIJÓ

### TREINO KARATÉ

KARATÉ CLUBE MARGEM SUL - ASSOCIAÇÃO

Treino e demonstração de Karatê.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** kmargemsul@gmail.com

## Setembro 13

COSTA DA CAPARICA - JUNTO À LOTA

### 9h30 PILATES

ASSOCIAÇÃO FHDC SAKURA

### 10h30 TREINO FUNCIONAL

ASSOCIAÇÃO FHDC SAKURA

### 11h30 DANÇA

ASSOCIAÇÃO FHDC SAKURA

Manhãs de atividades com a Sakura.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** info@sakura-lifestyle.com

## Setembro 13

PARQUE MULTIUSOS DA SOBREDA

### 10h00 SENSE

ACADEMIA SHOWIT

Dedicado à psicomotricidade através de desafios e exploração de movimentos com diferentes estímulos sensoriais. Promove o desenvolvimento e a interação.

**Destinatários** Pais e Filhos 9 meses-3 anos

**Inscrições** rafaelacrgomes@gmail.com

## 10h45 DANÇA KIDS

ACADEMIA SHOWIT

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

**Destinatários** Pais e Filhos 4-10 anos

**Inscrições** rafaelacrgomes@gmail.com

## 11h30 DANÇA KIDS

ACADEMIA SHOWIT

Expressão através do movimento e da dança. Com coreografias simples promove a alegria, a criatividade e o desenvolvimento motor num ambiente animado.

**Destinatários** Pais e Filhos 10-12 anos

**Inscrições** rafaelacrgomes@gmail.com

## Setembro 13

10h30 PARQUE DA PAZ - JUNTO AO

MONUMENTO

### INTUIARTE

ASSOCIAÇÃO ACS RAMIRO FREITAS

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

**Ponto de encontro** 15 min antes na entrada principal

**Destinatários** A partir dos 16 anos

**Inscrições** geral@academiamirofreitas.org

## Setembro 13

15h00-18h00 CAMPOS DE TÊNIS

- PARQUE DA JUVENTUDE

### INICIAÇÃO AO TÊNIS

ETA - ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE TÊNIS DE ALMADA

Realização de pequenos exercícios com bola e raquete, movimentos de direita e esquerda, alongamentos.

**Limite mínimo:** Uma aula experimental por atleta sempre com o limite mínimo de quatro atletas p/aula.

**Destinatários** A partir dos 4 anos

**Inscrições** aetalmada@gmail.com

## Setembro 13

15h00 PARQUE DA PAZ - VALA JUNTO

PERCURSO CENTRAL

### DEMONSTRAÇÕES E

### BATISMO DE TIRO

FERNÃO ARCHERY CLUB - ES FERNÃO MENDES PINTO

Demonstrações das várias vertentes da modalidade e batismo de tiro.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** fernaoarcheryclub@gmail.com

## Setembro 13

16h00 PARQUE DA PAZ - JUNTO AO

MONUMENTO

### YOGADANCE

ASSOC. DESENVOLVIMENTO QUINTA DO CHIADO

Uma viagem pelos centros energéticos, dando movimento às posturas do yoga.

**Destinatários** Maiores de 7 anos

**Inscrições** associacao.quinta.chiado@gmail.com

## Setembro 13

16h00 PRAÇA SÃO JOÃO BAPTISTA

### BACHATA

ALMADANÇA - ASSOC. EDUCATIVA E ARTÍSTICA

Está pronto para entrar no ritmo da Bachata?

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** almadanca@hotmail.com

## Setembro 13

17h00 PARQUE DA PAZ - JUNTO AO

MONUMENTO

### YOGA & CONEXÃO EM PARCERIA

ASSOCIAÇÃO SHALA - ACADEMIA DE YOGA

Atividade onde o yoga se torna uma oportunidade de fortalecer a conexão e o bem-estar.

**Destinatários** Casais, amigos e duplas de qq idade

**Inscrições** shalaaacademia@gmail.com

## Setembro 14

9h30 PRAÇA DA PORTELA, LARANJEIRO

### JOGOS TRADICIONAIS

ASSOC. COLECTIVIDADES DO CONCELHO DE ALMADA

Atividades com Jogos Tradicionais.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** accalmada@gmail.com

## Setembro 14

10h00 PRAÇA SÃO JOÃO BAPTISTA

### DANÇA

CLUBE RECREATIVO PIEDENSE

Danças urbanas.

**Destinatários** 20 aos 60 anos de idade

**Inscrições** crpalmadaemforma@gmail.com

## Setembro 14

10h00 PARQUE DA PAZ - JUNTO AO

MONUMENTO

### YOGADANÇA

ASSOCIAÇÃO ACS RAMIRO FREITAS

YogaDança combina yoga, dança livre e meditação para promover o equilíbrio entre mente, corpo e espírito.

**Destinatários** A partir 16 anos

**Inscrições** geral@academiaramirofreitas.org

## Setembro 14

10h30 POLIDESPORTIVO RCVC

### TAI CHI

REAL CLUBE VALE DE CAVALA

Promove Saúde Física, Mental e Emocional permitindo manter ou alcançar o equilíbrio e a harmonia.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** realclubevalecavala@rcvc.pt

## Setembro 20

10h00 PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

### PILATES

SOLINCA LIGHT ALMADA/SOLINCA CLASSIC ALMADA

O pilates rabalhar a força do centro do corpo e alongar a musculatura que tende a acumular mais tensão, promovendo uma postura mais adequada.

**Destinatários** A partir dos 14 anos

**Inscrições** 930 574 174

## Setembro 20

10h00 PRAIA DO TARQUÍNIO

### KRAV MAGA

AKM- ALMADA KRAV MAGA

Aula de aprendizagem base de Krav Maga.

**Destinatários** Mais de 6 anos

**Inscrições** kravmagaalmada@gmail.com

## Setembro 20

10h30 CACILHAS, JUNTO AO CHAFARIZ

### BACHATA

ALMADANÇA - ASSOC. EDUCATIVA E ARTÍSTICA

Aula de Bachata vem dançar e divertir-te, não importa se não sabes dançar. Vem descobrir este ritmo.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** almadanca@hotmail.com

## Setembro 20

10h30 MUSEU DE ALMADA - CASA DA CIDADE

(EXPAÇO EXTERIOR)

### CHI KUNG

PROJETO APESSOAR

O Chi Kung atua na saúde física, mental, emocional e espiritual do indivíduo e assenta em três princípios fundamentais (respiração, movimento e concentração/meditação). Nenhum grau de dificuldade. Trazer roupa confortável. Caso haja alguma limitação física deve mencionar esse facto à instrutora.

**Destinatários** A partir dos 8 anos

**Inscrições** apessoar.info@gmail.com

## Setembro 21

9h30 PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

### MENTE & CORPO AO AR LIVRE

#### - YOGA NA NATUREZA

ASSOCIAÇÃO SHALA - ACADEMIA DE YOGA

Desperte os sentidos e conecte-se com a natureza.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** shalacademia@gmail.com

## Setembro 26

18h30 JARDIM DO COMPLEXO MUNICIPAL

DOS DESPORTOS, FEIJÓ

### TREINO KARATÉ

KARATÉ CLUBE MARGEM SUL - ASSOCIAÇÃO

Treino e demonstração de Karaté

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** kcmargemsul@gmail.com

## Setembro 27

9h30 MATA NACIONAL DAS DUNAS DA

TRAFARIA E COSTA DA CAPARICA

### ALMADA A PLOGGAR

BRIGADA DO MAR

Caminhada/Corrida com apanha de lixo na Reserva Botânica da Mata Nacional dos Medos.

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

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** comunidade@brigadadomar.org ou <https://t.ly/au8xH>

## Setembro 28

9h30 BIBLIOTECA JOSÉ SARAMAGO

### JOGOS TRADICIONAIS

ASSOCIAÇÃO DE COLECTIVIDADES

DO CONCELHO DE ALMADA

Atividades com Jogos Tradicionais.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** accalmada@gmail.com

## Setembro 28

10h00 PRAIA DA ADIÇA

### YOGA NATURISTA

ASSOCIAÇÃO ALMA NATURISTA

Yoga Naturista, dificuldade reduzida.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** aalmanaturista@gmail.com

## Setembro 28

18h00 POLIDESPORTIVO RCVC

### YOGA

REAL CLUBE VALE DE CAVALA

Harmonia entre corpo e mente com respiração consciente

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** realclubevalecavala@rcvc.pt

# outubro

## Outubro 4, 11, 18 e 25

PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA

### 9h30-10h10 TREINOS OUTDOOR

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Abordagem de treino HIIT, tabata e treino funcional.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

### 10h30-11h10 PILATES

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Benefícios para a saúde: melhoria da coordenação motora, do equilíbrio, da postura e da capacidade cardiorrespiratória. Aumenta a flexibilidade e mobilidade.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

## Outubro 4

COSTA DA CAPARICA - JUNTO À LOTA

### 9h30 PILATES

ASSOCIAÇÃO FHDC SAKURA

### 10h30 TREINO FUNCIONAL

ASSOCIAÇÃO FHDC SAKURA

### 11h30 DANÇA

ASSOCIAÇÃO FHDC SAKURA

Manhãs de atividades com a Sakura.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** info@sakura-lifestyle.com

## Outubro 4

10h00 PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

### ZUMBA

SOLINCA LIGHT ALMADA/SOLINCA CLASSIC ALMADA

A Zumba é uma modalidade que alia os movimentos de dança ao exercício cardiovascular!

**Destinatários** A partir dos 14 anos

**Inscrições** 930 574 174

## Outubro 4

PARQUE MULTIUSOS DA SOBREDA

### 10h00 SENSE

ACADEMIA SHOWIT - ASSOC. DE ARTES E ESPETÁCULOS

Dedicado à psicomotricidade através de desafios e exploração de movimentos com diferentes estímulos sensoriais. Promove o desenvolvimento e a interação.

**Destinatários** Pais e Filhos 9 meses-3 anos

**Inscrições** rafaelacrgomes@gmail.com

### 10h45 DANÇA KIDS

ACADEMIA SHOWIT - ASSOC. DE ARTES E ESPETÁCULOS

Uma atividade onde as crianças podem expressar-se através do movimento e da dança.

**Destinatários** Pais e Filhos 4-10 anos

**Inscrições** rafaelacrgomes@gmail.com

### 11h30 DANÇA KIDS

ACADEMIA SHOWIT - ASSOC. DE ARTES E ESPETÁCULOS

Com coreografias simples, promove a alegria, a criatividade e o desenvolvimento motor.

**Destinatários** Pais e Filhos 10-12 anos

**Inscrições** rafaelacrgomes@gmail.com

## Outubro 4

10h00 JARDIM DO COMPLEXO MUNICIPAL

DOS DESPORTOS CIDADE DE ALMADA, FEIJÓ

### TREINO KARATE

KARATÉ CLUBE MARGEM SUL - ASSOCIAÇÃO

Treino e demonstração de Karaté

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** kcmargemsul@gmail.com

## Outubro 4

10h30 CACILHAS, JUNTO AO CHAFARIZ

### ARRISCA E DESCOBRE O TEU RITMO

ALMADANÇA - ASSOCIAÇÃO EDUCATIVA E ARTÍSTICA

Experiências variadas de estilos e ritmos de dança.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** almadanca@hotmail.com

## Outubro 4

10h30 CAMPO DE JOGOS DA ESFMP

### TREINO ABERTO - TIRO COM ARCO

FERNÃO ARCHERY CLUB - ES FERNÃO MENDES PINTO

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

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** fernaoarcheryclub@gmail.com

## Outubro 4

11h00 ESPAÇO EXTERIOR DA ASSOCIAÇÃO

### DANÇA CONTEMPORÂNEA

ASSOC. DESENVOLVIMENTO QUINTA DO CHIADO

Tipo de dança que abrange uma variedade de géneros, ritmos, formas e performances.

**Destinatários** Maiores 6 anos

**Inscrições** associacao.quinta.chiado@gmail.com

## Outubro 4

15h00-18h00 CAMPOS DE TÊNIS

- PARQUE DA JUVENTUDE

### INICIAÇÃO AO TÊNIS

ETA - ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE TÊNIS DE ALMADA

Realização de pequenos exercícios com bola e raquete, movimentos de direita e esquerda, alongamentos.

**Limite mínimo:** Uma aula experimental por atleta sempre com o limite mínimo de quatro atletas por aula.

**Destinatários** A partir dos 4 anos

**Inscrições** aetalmada@gmail.com

## Outubro 5

10h00 CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

### BATISMO DE CANOAGEM

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

## Outubro 5

11h00 PARQUE DA PAZ, ZONA DO LAGO

(JUNTO DAS INSTALAÇÕES SANITÁRIAS)

### 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

## Outubro 5

16h00 PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

### GROOVE

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENV. DA QUINTA DO CHIADO

Groove é uma forma diferente de dançar que ajuda na ligação com as necessidades do próprio corpo e aumenta o bem estar físico e emocional.

**Destinatários** Maiores 6 anos

**Inscrições** associacao.quinta.chiado@gmail.com

## Outubro 11

10h00 PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

### KRAV MAGA

AKM - ALMADA KRAV MAGA

Aula de aprendizagem base de Krav Maga.

**Destinatários** Mais de 6 anos

**Inscrições** kravmagaalmada@gmail.com

## Outubro 11

9h30 BIBLIOTECA MARIA LAMAS

### PASSOS COM HISTORIA(S)

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

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

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** biblactividades@cm-almada.pt

## Outubro 11

11h00 SOLAR DOS ZAGALLOS

### MENTE & CORPO AO AR LIVRE

#### - YOGA NA NATUREZA

ASSOCIAÇÃO SHALA - ACADEMIA DE YOGA

Desperte os sentidos e conecte-se com a natureza.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** shalacademia@gmail.com

## Outubro 11

10h00 BIBLIOTECA CENTRAL DE ALMADA

### DESACELERAR - A IMPORTÂNCIA DE

#### DESCANSAR UMA MENTE

PROJETO APESSOAR

A importância de desacelerar e incorporar momentos de descanso na rotina. É necessário tapete de yoga.

**Destinatários** Maiores de 18 anos

**Inscrições** apessoar.info@gmail.com

## Outubro 12

9h00 PONTO DE PARTIDA: PÇ S. JOÃO BAPTISTA

### PASSEIO DE BTT PRAÇA S. JOÃO BAPTISTA

ATALHO D' AVENTURA - ASSOCIAÇÃO SALTAPOCINHAS BTT

Passeio pelas Freguesias da Almada, Cacilhas,

Cova da Piedade, Pragal e Caparica.

**Nota:** Condicionado às condições atmosféricas e ao número de participantes.

**Destinatários** A partir dos 8 anos; 8-12 anos c/encarregado de Educação; 13-18 anos c/termo de responsabilidade. Restantes idades sem restrições

**Informações** dir.saltapocinhasbtt@gmail.com

**USO OBRIGATÓRIO DE CAPACETE**

## Outubro 12

9h30 PARQUE DO FRÓIS, CAPARICA

(JUNTO DAS PISCINAS MUNICIPAIS)

### JOGOS TRADICIONAIS

ASSOCIAÇÃO DE COLECTIVIDADES

DO CONCELHO DE ALMADA

Atividades com Jogos Tradicionais.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** accalmada@gmail.com

## Outubro 12

10h00 PRAIA DA BELA VISTA

### YOGA NATURISTA

ASSOCIAÇÃO ALMA NATURISTA

Yoga Naturista, dificuldade reduzida.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** aalmanaturista@gmail.com

## Outubro 12

10h30 POLIDESPORTIVO DO REAL CLUBE

### TAI CHI

REAL CLUBE VALE DE CAVALA

Promove Saúde Física, Mental e Emocional permitindo manter ou alcançar o equilíbrio e a harmonia.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** realclubevalecavala@rcvc.pt

## Outubro 18

10h00 JARDIM DO COMPLEXO MUNICIPAL

DE PISCINAS DA CAPARICA

### TREINO KARATE

KARATÉ CLUBE MARGEM SUL - ASSOCIAÇÃO

Treino e demonstração de Karatê

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** kcmargemsul@gmail.com

## Outubro 18

11h00 PRAÇA S. JOÃO BAPTISTA

### ARRISCA E DESCOBRE O TEU RITMO

ALMADANÇA - ASSOCIAÇÃO EDUCATIVA E ARTÍSTICA

Experiências variadas de estilos e ritmos de dança.

Descobre a tua preferência.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** almadanca@hotmail.com

## Outubro 18

16h00 PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

### JUNTOS NO TAPETE

#### - YOGA PARA PAIS E FILHOS

ASSOCIAÇÃO SHALA - ACADEMIA DE YOGA

Uma experiência divertida e relaxante para pais e filhos, onde o movimento e a conexão acontecem de forma natural. Promove o equilíbrio, a brincadeira e momentos especiais em família.

**Destinatários** Pais e filhos 3-12 anos

**Inscrições** shalacademia@gmail.com

## Outubro 19

10h30 POLIDESPORTIVO DO REAL CLUBE

### YOGA

REAL CLUBE VALE DE CAVALA

Harmonia entre corpo e mente com

respiração consciente.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** realclubevalecavala@rcvc.pt

## Outubro 19

11h00 PARQUE DA PAZ, ZONA DO LAGO

(JUNTO DAS INSTALAÇÕES SANITÁRIAS)

### CHI KUNG TERAPÊUTICO

ASSOC. PROF. 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

## Outubro 25

10h00 BIBLIOTECA CENTRAL DE ALMADA

### ESTRATÉGIAS PARA O BEM ESTAR

PROJETO APESSOAR

Pessoas com doenças oncológicas, familiares

e cuidadores. Estratégias para promover

o bem estar físico e emocional.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** apessoar.info@gmail.com

## Outubro 26

9h30 PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

### JOGOS TRADICIONAIS

ASSOC. COLECTIVIDADES DO CONCELHO DE ALMADA

Atividades com Jogos Tradicionais.

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** accalmada@gmail.com

## Outubro 26

9h30 RESERVA BOTÂNICA DA MATA

NACIONAL DOS MEDOS

### ALMADA A PLOGGAR

BRIGADA DO MAR

Caminhada/Corrida com apanha de lixo na Reserva Botânica da Mata Nacional dos Medos.

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

**Destinatários** População em geral

**Inscrições** comunidade@brigadadomar.org

ou <https://t.ly/au8xH>

## Outubro 26

10h00 JARDIM DA COVA DA PIEDADE

### DANÇA

CLUBE RECREATIVO PIEDENSE

Dança Hip-Hop, especial Halloween.

**Destinatários** A partir dos 6 anos

**Inscrições** crpalmadaemforma@gmail.com