

Atividades de Formação e Manutenção	Frequência Semanal	Hora	Duração	
BALLET I (3/6 anos)	1x semana	Sábado	09h30	50 min.
BALLET I (3/6 anos)	2x semana	3ª e 5ª feira	17h40	50 min.
BALLET II (+7 anos)	2x semana	3ª e 5ª feira	18h30	50 min.
BALLET (APF)	2x semana	3ª e 5ª feira	19h20	50 min.
BODY POWER	1x semana	3ª ou 5ª feira	13h00	50 min.
CARDIO/TABATA	1x semana	3ª ou 5ª feira	19h00	50 min.
CHI KUNG	1x semana	2ª feira ou 6ª feira	10h30	50 min.
GLÚTEOS	1x semana	2ª feira	19h30	50 min.
HIP HOP (+6)	2x semana	4ª e 6ª feira	19h00	50 min.
HIP HOP (AVANÇADO)	2x semana	4ª e 6ª feira	20h00	50 min.
HIP HOP (+7) - CAPARICA	2x semana	3ª e 5ª feira	19h00	50 min.
CYCLE	1x semana	4ª feira	19h00	50 min.
CYCLE	1x semana	6ª feira	18h30	50 min.
KID'S GYM (+3)	1x semana	2ª, 4ª ou 6ª feira	17h20	50 min.
KID'S GYM (+8)	2x semana	2ª e 6ª feira	18h10	50 min.
PILATES	1x semana	2ª ou 4ª feira	17h40	50 min.
	1x semana	3ª ou 5ª feira	10h30	50 min.
	1x semana	4ª ou 6ª feira	12h00	50 min.
	1x semana	2ª ou 5ª feira	13h00	50 min.
	1x semana	3ª ou 5ª feira	18h00	50 min.
PILATES – CAPARICA	1x semana	4ª ou 6ª feira	17h40	50 min.
	1x semana	4ª ou 6ª feira	18h30	50 min.
	1x semana	6ª feira	12h45	50 min.
	1x semana	Sábado	11h20	50 min.
	1X semana	3ª ou 5ª feira	18h00	50 min.
POWER FIT – CAPARICA	1x semana	2ª ou 4ª feira	12h45	50 min.
ZUMBA	1x semana	2ª feira	20h30	50 min.
	1x semana	Sábado	10h00	50 min.
SALA DE EXERCÍCIO	1x semana	2ª a 6ª feira	7h30-21h30	60 min.
(requer marcação prévia)	1x semana	Sábado	8h00-14h00	60 min.

**Aceda aqui para efetuar
a sua inscrição**

Atividades de Formação e Manutenção	Frequência Semanal		Hora	Duração
JUDO I (+4 anos)	2x semana	3ª e 5ª feira	17h40	50 min.
JUDO II (+6 anos)	2x semana	3ª e 5ª feira	18h30	50 min.
	1x semana	Sábado	09h30	50 min.
JUDO III (+11 anos)	2x semana	3ª e 5ª feira	19h30	50 min.
KARATE (+5 anos)	3x semana	2ª, 4ª e 6ª feira	2ª/4ª- 18h30, 6ª-19h	50 min.
	2x semana	2ª e 4ª feira	18h30	50 min.
KARATE (+10 anos)	3x semana	2ª, 4ª e 6ª feira	2ª/4ª- 19h30, 6ª-19h	50 min.
	2x semana	2ª e 4ª feira	19h30	50 min.
KARATE (+5) – CAPARICA	2x semana	3ª ou 5ª feira	20h10	50 min.
YOGA	1x semana	2ª ou 4ª feira	20h00	50 min.
	1x semana	3ª ou 5ª feira	16h00	50 min.
	1x semana	Sábado	09h00	50 min.
YOGA CRIANÇAS +6	1x semana	Sábado	10h30	50 min.
YOGA – CAPARICA	1x semana	3ª ou 5ª feira	12h45	50 min.

Atividades de Especialização	Frequência Semanal		Duração	Hora
FIT BOXING	1x semana	3ª ou 5ª feira	20h30	90 min.
	1x semana	6ª feira	20h00	90 min.
	1x semana	Sábado	11h30	90 min.
KARATE (APF)	1x semana	6ª feira	19h00	120 min.

**Aceda aqui para efetuar
a sua inscrição**

Complexo Municipal dos Desportos 'Cidade de Almada'
Alameda Guerra Junqueiro 2810 071 Feijó
Contactos: Tel: 212 587 104 complexo.desportos@cma.m-almada.pt

Complexo Municipal de Piscinas da Caparica
Rua do Moinho ao Raposo 2825-016 Caparica
Contactos: Tel: 211 926 760 piscina.caparica@cm-almada.pt

ATIVIDADES DE FORMAÇÃO E MANUTENÇÃO	Frequência Semanal	Mensalidade
BALLET		
BODY POWER		
CARDIO/TABATA		
CHI KUNG	1 X SEMANA	15€
GLÚTEOS		
HIP HOP	2 X SEMANA	25€
CYCLE		
KID'S GYM	3 X SEMANA	30€
PILATES	4 X SEMANA	35€
POWER FIT		
ZUMBA	5 X SEMANA	40€
SALA DE EXERCÍCIO		
JUDO		
KARATE +5/+11 ANOS		
YOGA		

ATIVIDADES DE ESPECIALIZAÇÃO	Frequência Semanal	Mensalidade
FIT BOXING	1 X SEMANA	20€
	2 X SEMANA	30€
	3 X SEMANA	35€
	4 X SEMANA	40€
	5 X SEMANA	45€
KARATE (APF)	1 X SEMANA	20€
	2 X SEMANA	30€
	3 X SEMANA	35€
	4 X SEMANA	40€
	5 X SEMANA	45€

Na inscrição em multiatividades que inclua atividades de formação/manutenção e de especialização, a mensalidade a considerar é a deste último grupo, de acordo com a sua frequência.

	Frequência	Mensalidade
CARTÃO COMBO	Inclui frequência de 5 aulas/ modalidades/atividades. Inclui utilização livre, utilização livre recreativa e alúguer de campos de ténis.	45€
DESCONTOS AGREGADO FAMILIAR	2.º UTILIZADOR	25%
	3.º UTILIZADOR E SEGUINTE	50%
TAXA DE INSCRIÇÃO		20€
TAXA DE RENOVAÇÃO		15€
CARTÃO DE UTENTE (2.ª Via)		5€

ACEDA AQUI PARA EFETUAR A SUA INSCRIÇÃO