

#beactive

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO ALMADA

23 a 30 SETEMBRO

beactiveportugal.ipdj.pt
cm-almada.pt



24 SET | 4ª feira

#BeActive @Work

10h | 15h | Complexo Municipal dos Desportos "Cidade de Almada"

"MOVIMENTA-TE NO TRABALHO!"

Promover a prática de atividade física entre os/as trabalhadores/as, incentivando estilos de vida saudáveis no contexto laboral, estimulando o convívio e o espírito de equipa.

Organização: CMA | **Duração:** 20min | **Público-alvo:**

Funcionários/as CMA

Inscrição: ddesporto@cm-almada.pt

13h | Vale Figueira Parque

AULA PILATES

Aula de Pilates dirigida aos/as trabalhadores/as da CMA, como forma de promover o desporto e o exercício físico.

Organização: CMA | **Duração:** 60min | **Público-alvo:**

Funcionários/as CMA

Inscrição: ddesporto@cm-almada.pt

25 SET | 5ª feira

#BeActive Sénior

9h40 | Complexo Municipal de Piscinas da Charneca de Caparica

HIDRO SÉNIOR

Aula de grupo com exercícios aquáticos que estimulam o corpo e a mente num ambiente animado e saudável.

Organização: CMA | **Duração:** 45min | **Público-alvo:** >65 anos | **Inscrição:** ddesporto@cm-almada.pt

10h20 | Complexo Municipal de Piscinas da Caparica

HIDRO SÉNIOR

Aula de grupo com exercícios aquáticos que estimulam o corpo e a mente num ambiente animado e saudável.

Organização: CMA | **Duração:** 45min | **Público-alvo:** >65 anos | **Inscrição:** ddesporto@cm-almada.pt

10h20 | Complexo Municipal de Piscinas da Sobreda

HIDRO SÉNIOR

Aula de grupo com exercícios aquáticos que estimulam o corpo e a mente num ambiente animado e saudável.

Organização: CMA | **Duração:** 45min | **Público-alvo:** >65 anos | **Inscrição:** ddesporto@cm-almada.pt

10h20 | Complexo Municipal dos Desportos "Cidade de Almada"

HIDRO SÉNIOR

Aula de grupo com exercícios aquáticos que estimulam o corpo e a mente num ambiente animado e saudável.

Organização: CMA | **Duração:** 45min | **Público-alvo:** >65 anos | **Inscrição:** ddesporto@cm-almada.pt

18h | Parque Urbano da Costa da Caparica

ABDOMINAIS E ALONGAMENTOS

Aula de grupo enquadrada por exercícios específicos de abdominais e alongamentos.

Organização: CMA | **Duração:** 45min | **Público-alvo:** População em geral

Inscrição: parqueurb.stoantonio@cm-almada.pt

19h | Parque Urbano da Costa da Caparica

PILATES

Aula de Pilates com exercícios de coordenação motora, aumento da flexibilidade e mobilidade, melhoria do equilíbrio, da postura e da capacidade cardiorrespiratória.

Organização: CMA | **Duração:** 45min | **Público-alvo:** População em geral

Inscrição: parqueurb.stoantonio@cm-almada.pt

26 SET | 6ª feira
#BeActive Crianças e Jovens

8h | Parque Urbano da Costa da Caparica

TREINO OUTDOOR

Aula de alta intensidade com exercicios funcionais e dinâmicos - nível intermédio.

Organização: CMA | **Duração:** 45min | **Público-alvo:**

População em geral

Inscrição: parqueurb.stoantonio@cm-almada.pt

9h | Parque Urbano da Costa da Caparica

TREINO OUTDOOR

Aula de alta intensidade com exercicios funcionais e dinâmicos - nível Avançado.

Organização: CMA | **Duração:** 45min | **Público-alvo:**

População em geral

Inscrição: parqueurb.stoantonio@cm-almada.pt

10h | Complexo Municipal de Piscinas da Sobreda

PROGRAMA MUNICIPAL DE NATAÇÃO DO 1º CICLO

Programa municipal de desenvolvimento da Natação no 1.º Ciclo.

Organização: CMA/Escola Básica Miquelina Pombo |

Duração: 40min **Público-alvo:** Alunos de 4.º ano da

respetiva escola.

18h | Parque Urbano da Costa da Caparica

PILATES

Aula de Pilates com exercicios de coordenação motora, aumento da flexibilidade e mobilidade, melhoria do equilíbrio, da postura e da capacidade cardiorrespiratória.

Organização: CMA | **Duração:** 45min | **Público-alvo:**

População em geral

Inscrição: parqueurb.stoantonio@cm-almada.pt

19h | Parque Urbano da Costa da Caparica

TREINO OUTDOOR

Aula de alta intensidade com exercicios funcionais e dinâmicos - nível Avançado.

Organização: CMA | **Duração:** 45min | **Público-alvo:**

População em geral

Inscrição: parqueurb.stoantonio@cm-almada.pt

27 SET | Sábado
#BeActive Famílias Ativas

9h | Complexo Municipal dos Desportos "Cidade de Almada"

TORNEIO ABERTURA BASQUETEBOL ALMADA

Torneio de Abertura da época desportiva em basquetebol, onde os dois clubes de basquetebol do Concelho de Almada irão colocar as suas equipas de todos os escalões e níveis competitivos em confronto saudável, fraterno e promovendo a ética desportiva.

Organização: CMA/Basket Almada Clube/Real Clube

Vale de Cavala | **Duração:** Dia todo | **Público-alvo:**

Atletas dos respetivos clubes.

9h | Pavilhão Municipal da Charneca de Caparica

TORNEIO ABERTURA VOLEIBOL ALMADA

Torneio de Abertura da época desportiva em voleibol, onde os clubes de voleibol do Concelho de Almada irão colocar as suas equipas de todos os escalões e níveis competitivos em confronto saudável, fraterno e promovendo a ética desportiva.

Organização: CMA/Clube Desportivo da Cova da

Piedade/Clube Recreativo Piedense/Real Clube Vale de Cavala | **Duração:** Dia todo | **Público-alvo:** Atletas dos

respetivos clubes.

9h30 | Mata Nacional das Dunas da
Trafaria e Costa da Caparica

ALMADA A PLOGGAR

Caminhada/Corrida com apanha de lixo na mata.

Organização: CMA/Brigada do Mar | **Duração:** 120min |

Público-alvo: População em geral | **Inscrição:**
comunidade@brigadadomar.org

9h30 | Parque Urbano da Costa da
Caparica

TREINO OUTDOOR

Aula de alta intensidade com exercicios funcionais e
dinâmicos - nível intermédio.

Organização: CMA | **Duração:** 45min | **Público-alvo:**

População em geral

Inscrição: parqueurb.stoantonio@cm-almada.pt

10h30 | Parque Urbano da Costa da
Caparica

PILATES

Aula de Pilates com exercicios de coordenação
motora, aumento da flexibilidade e mobilidade,
melhoria do equilíbrio, da postura e da capacidade
cardiorrespiratória.

Organização: CMA | **Duração:** 45min | **Público-alvo:**

População em geral

Inscrição: parqueurb.stoantonio@cm-almada.pt

20h | Piscina do Complexo Municipal dos
Desporto "Cidade de Almada"

HIDRO BY NIGHT

Esta Mega Aula está marcada! Participa, leva amigos e
familiares e venham divertir-se com muita energia e
boa disposição! Junta-te ao movimento!

Organização: CMA | **Duração:** 60min | **Público-alvo:**

População em geral

Inscrição: ddesporto@cm-almada.pt

28 SET | Domingo

#BeActive Outdoor

9h00 | Jardins Filipa D'Água/ Caparica

PASSEIO BTT

Passeio descontraído, acessível a todos e carregado de
boa energia! Capacete obrigatório - segurança e
diversão andam sempre de mãos dadas. Há reforço a
meio para aquela energia extra! Não perca esta
experiência única com o Salta-Pocinhas BTT!!!

Organização: Almada em Forma/ Salta Pocinhas |

Duração: Manhã | **Público-alvo:** População em geral

Inscrição: <https://forms.gle/f5d2ZSfqHWnfoaG69>

9h30 | Biblioteca Municipal José
Saramago

JOGOS TRADICIONAIS

Atividade com Jogos Tradicionais.

Organização: CMA/Associação de Colectividades do

Concelho Almada | **Duração:** Manhã | **Público-alvo:**

População em geral

Inscrição: accalmada@gmail.com

9h30 | Complexo Municipal dos Desportos
"Cidade de Almada"

MINI-HYROX

Evento de fitness que combina corrida e exercicios
funcionais, utilizando a resistência cardiovascular e a
força muscular como forma de superar os desafios em
dupla (femininas, masculinas ou mistas). Inscrição
limitada - 40 equipas.

Organização: Departamento Desporto e Juventude |

Duração: Manhã | **Público-alvo:** População em geral |

Inscrição: ginasio3@cma.m-almada.pt

9h30 | Praia Naturista da Adiça

YOGA NATURISTA

Yoga Naturista com dificuldade reduzida.

Organização: CMA/Associação Alma Naturista |

Duração: 50min | **Público-alvo:** População em geral |

Inscrição: aalmanaturista@gmail.com

18h | Parque Urbano da Charneca de Caparica

YOGA

Harmonia entre Corpo e Mente com respiração consciente.

Organização: CMA/Real Clube Vale de Cavala |

Duração: 50min | **Público-alvo:** População em geral |

Inscrição: realclubevalecavala@rcvc.pt

29 SET | 2ª feira

#BeActive Inclusivo

10h-12h | Complexo Municipal dos Desportos "Cidade de Almada"

ALMADAPTADA

Vem experimentar modalidades adaptadas como Boccia, Polybat, Tricicleta, Judo, Karaté, Tiro com Arco, Vela, Corfebol, em colaboração com as associações desportivas locais, e federações desportivas. As características destas modalidades contribuem para a transformação e melhoria da vida de pessoas com deficiência, além de promover uma sociedade mais justa e inclusiva, na lógica do Desporto Inclusivo e do Desporto para Todos.

Organização: CMA | **Duração:** 2h | **Público-alvo:** Público em geral | **Inscrição:** d-desporto@cm-almada.pt

17h-19h30 | Complexo Municipal dos Desportos "Cidade de Almada" - Piscinas

ALMADAPTADA

Atividades aquática diversas.

Organização: CMA | **Duração:** 2h30 | **Público-alvo:**

Alunos inscritos nas aulas de Natação Adaptada nas Piscinas Municipais, utentes das Piscinas, público em geral (aberto a todas as idades, mediante inscrição prévia) | **Inscrição:** d-desporto@cm-almada.pt