

ATIVIDADES OUTDOOR

CONTACTOS PARA ATIVIDADES DESPORTIVAS

PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA
Receção (junto ao polidesportivo)
212 587 180 |
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA

TREINOS OUTDOOR

NÍVEL 1 - INICIADO - 2.ª, 4.ª e 6.ª feira - às 9h

NÍVEL 2 - AVANÇADO - 2.ª, 4.ª e 6.ª feira - às 8h e às 19h
sábado às 9h30

ATIVIDADES SÉNIOR - PROGRAMA MUNICIPAL «ALMA SÉNIOR»

2.ª, 4.ª e 6.ª feira - 10h*

PILATES

NÍVEL 1 - INICIADO - 2.ª, 4.ª e 6.ª feira - às 18h

NÍVEL 2 - AVANÇADO - 3.ª, 5.ª - às 19h | sábado às 10h30

ABDOMINAIS E ALONGAMENTOS

3.ª e 5.ª feira - 18h

ALUGUER CAMPOS DE TÊNIS**

2.ª a sábado, das 8h às 19h

domingo das 9h às 16h

Até às 17h - 1ª hora - 6,10€

por cada 30 min. após - 3,05€

Após as 17h - 1ª hora - 7€

por cada 30 min. após - 3,05€

Aceda AQUI para efetuar a sua marcação

ALUGUER POLIDESPORTIVO**

2.ª a sábado, das 8h às 19h

domingo das 9h às 16h

Até às 17h - 1ª hora - 16€

por cada 30 min. após - 8€

Após as 17h - 1ª hora - 18€

por cada 30 min. após - 9€

* Carece de inscrição na Junta de Freguesia da Costa de Caparica (passaporte)
e na Secretaria do Parque Urbano (vaga em classe)

** Receção do Parque Urbano (junto ao polidesportivo)
Telefone: 212 587 180 | parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

Almada é Desporto, por si não paramos!