

# ALMA SÉNIOR



# CAMINHADAS

**27 SETEMBRO**

SEMANA EUROPEIA DO  
DESPORTO

SESIMBRA

INSCRIÇÕES **24 A 26 SETEMBRO**

Abertas a todos os utentes do programa  
*Divisão de Programação e Atividade Desportiva*  
Tel.: 212 508 820

**15 NOVEMBRO**

SÃO MARTINHO

ARRÁBIDA

INSCRIÇÕES **12 A 14 NOVEMBRO**

Abertas a todos os utentes do programa  
*Divisão de Programação e Atividade Desportiva*  
Tel.: 212 508 820

**18 OUTUBRO**

MÊS DO IDOSO

EXPLORAR O CONCELHO DE ALMADA

INSCRIÇÕES **15 A 17 OUTUBRO**

Abertas a todos os utentes do programa  
*Divisão de Programação e Atividade Desportiva*  
Tel.: 212 508 820

**13 DEZEMBRO**

CAMINHADA DO NATAL

PASSEIO PELO PARQUE DA PAZ, ALMADA

INSCRIÇÕES **10 A 12 DEZEMBRO**

Abertas a todos os utentes do programa  
*Divisão de Programação e Atividade Desportiva*  
Tel.: 212 508 820



**MAIS INFORMAÇÕES**

div.desporto@cm-almada.pt  
cm-almada.pt



ALMA  
SÉNIOR

EXERCÍCIO  
SAÚDE  
2025

# CAMINHADA SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO SESIMBRA 27 SETEMBRO

INSCRIÇÕES **24 A 26 SETEMBRO**

Abertas a todos os utentes do programa

*Divisão de Programação e Atividade Desportiva*

*Tel.: 212 508 820*



**MAIS INFORMAÇÕES**

div.desporto@cm-almada.pt  
cm-almada.pt

Promovido pelo Município de Almada, em parceria com as Freguesias e as Entidades Parceiras do Movimento Associativo Desportivo Almadense.

**CMA** —  
CÂMARA  
MUNICIPAL  
DE ALMADA



ALMA  
SÉNIOR

EXERCÍCIO  
SAÚDE  
2025

# CAMINHADA MÊS DO IDOSO

## EXPLORAR O CONCELHO DE ALMADA

### 18 OUTUBRO

INSCRIÇÕES **15 A 17 OUTUBRO**

Abertas a todos os utentes do programa

*Divisão de Programação e Atividade Desportiva*

*Tel.: 212 508 820*



**MAIS INFORMAÇÕES**

div.desporto@cm-almada.pt  
cm-almada.pt

Promovido pelo Município de Almada, em parceria com as Freguesias e as Entidades Parceiras do Movimento Associativo Desportivo Almadense.

**CMA** —  
CÂMARA  
MUNICIPAL  
DE ALMADA



ALMA  
SÉNIOR

EXERCÍCIO  
SAÚDE  
2025

# CAMINHADA SÃO MARTINHO ARRÁBIDA

## 15 NOVEMBRO

INSCRIÇÕES **12 A 14 NOVEMBRO**

Abertas a todos os utentes do programa

*Divisão de Programação e Atividade Desportiva*

*Tel.: 212 508 820*



**MAIS INFORMAÇÕES**

div.desporto@cm-almada.pt  
cm-almada.pt

Promovido pelo Município de Almada, em parceria com as Freguesias e as Entidades Parceiras do Movimento Associativo Desportivo Almadense.

**CMA** —  
CÂMARA  
MUNICIPAL  
DE ALMADA



ALMA  
SÉNIOR

EXERCÍCIO  
SAÚDE  
2025

# CAMINHADA CAMINHADA DO NATAL

PASSEIO PELO PARQUE  
DA PAZ, ALMADA

**13 DEZEMBRO**

INSCRIÇÕES **10 A 12 DEZEMBRO**

Abertas a todos os utentes do programa

*Divisão de Programação e Atividade Desportiva*

*Tel.: 212 508 820*



**MAIS INFORMAÇÕES**

div.desporto@cm-almada.pt  
cm-almada.pt

Promovido pelo Município de Almada, em parceria com as Freguesias e as Entidades Parceiras do Movimento Associativo Desportivo Almadense.

**CMA** -  
CÂMARA  
MUNICIPAL  
DE ALMADA