

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