



ALMA SÉNIOR

EXERCÍCIO
SAÚDE
2025

UNIÃO DE FREGUESIAS ALMADA, COVA DA PIEDADE, PRAGAL E CACILHAS

| **Almadança, Associação Educativa e Artística**

Yoga

SEG. E QUA. | 9h

Danças de Salão

SEG. E QUA. | 10h30

| **Clube Recreativo Piedense**

Treino Funcional

TER. E QUI. | 10h

| **Companhia de Dança de Almada**

Dança e Movimento

SEG. E QUA. | 9h30

| **Sociedade Filarmónica União Artística Piedense**

Treino Funcional

TER. E QUI. | 10h

Ginástica Aquática

TER. E QUI. | 10h50 | 15h



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