

# ALMA SÉNIOR



## CAMINHADAS

**21 FEVEREIRO**

### **CAMINHADA LAÇOS DE AMIZADE**

**ARRENTELA**

**INSCRIÇÕES 16 a 20 fevereiro**

Inscrições abertas a todos os utentes do programa

*Divisão de Programação e Atividade Desportiva*

*(tel: 212 508 820)*

**21 MARÇO**

### **CAMINHADA DA PRIMAVERA**

**PARQUE DO CALHAU, LISBOA**

**INSCRIÇÕES 16 e 17 março**

Inscrições abertas na União das Freguesias de Laranjeiro e Feijó

*Sedes das Freguesias de Laranjeiro (tel. 212 509 570) e Feijó (tel. 212 586 230)*

**INSCRIÇÕES 18 a 20 março**

Inscrições abertas a todos os utentes do programa

*Divisão de Programação e Atividade Desportiva*

*(tel: 212 508 820)*

**18 ABRIL**

### **CAMINHADA DA LIBERDADE**

**ALCOBERTAS E SALINAS**

**INSCRIÇÕES 13 e 14 abril**

Inscrições abertas na Freguesia da Costa de Caparica

*Sede da Freguesia da Costa da Caparica (tel. 212 911 089)*

**INSCRIÇÕES 15 a 17 abril**

Inscrições abertas a todos os utentes do programa

*Divisão de Programação e Atividade Desportiva*

*(tel: 212 508 820)*

**16 MAIO**

### **CAMINHADA DO CORAÇÃO**

**ALVERCA**

**INSCRIÇÕES 11 e 12 maio**

Inscrições abertas na União das Freguesias

de Charneca de Caparica e Sobreda

*Sedes das Freguesias de Charneca de Caparica (tel. 212 972 827)*

*e Sobreda (tel. 212 946 634)*

**INSCRIÇÕES 13 a 15 maio**

Inscrições abertas a todos os utentes do programa

*Divisão de Programação e Atividade Desportiva*

*(tel: 212 508 820)*

**20 JUNHO**

### **CAMINHADA ENERGIA DE VERÃO**

**BARREIRO**

**INSCRIÇÕES 15 e 16 junho**

Inscrições abertas na União das Freguesias de Almada,

Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas

*Sedes das Freguesias de Almada (tel. 212 722 540),*

*Cova da Piedade (tel. 212 767 948), Pragal (tel. 212 747 136)*

*e Cacilhas (tel. 212 732 943)*

**INSCRIÇÕES 17 a 19 junho**

Inscrições abertas a todos os utentes do programa

*Divisão de Programação e Atividade Desportiva*

*(tel: 212 508 820)*

**25 JULHO**

### **CAMINHADA DOS AVÓS COM ALMA**

**SEIXAL**

**INSCRIÇÕES 20 e 21 julho**

Inscrições abertas na União das Freguesias de Caparica e Trafaria

*Sedes das Freguesias de Caparica (tel. 212 954 688) e Trafaria (tel. 212 946 910)*

**INSCRIÇÕES 22 a 24 julho**

Inscrições abertas a todos os utentes do programa

*Divisão de Programação e Atividade Desportiva*

*(tel: 212 508 820)*

#### **MAIS INFORMAÇÕES**

[div.desporto@cm-almada.pt](mailto:div.desporto@cm-almada.pt)

[cm-almada.pt](http://cm-almada.pt)

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