

CARTÃO LIGHT

CARTÃO LIVRE | ÉPOCA 2025-2026 PREÇO 25€

COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS CIDADE DE ALMADA - FEIJÓ

■ Piscina ■ Ginásio 1 ■ Ginásio 2

	2.ª Feira	VG	3.ª Feira	VG	4.ª Feira	VG	5.ª Feira	VG	6.ª Feira	VG	Sábado	VG	Domingo	VG
7h30			■ NAT. APZ 40'	3			■ NAT. APZ 40'	3						
8h10	■ NAT. APZ 40'	3	■ NAT. APZ 40'	3	■ NAT. APZ 40'	3	■ NAT. APZ 40'	3	■ NAT. APZ 40'	3	■ NAT. APZ 40'	3	■ NAT. APZ 40'	3
	■ NAT. APF 40'	3	■ NAT. APF 40'	3	■ NAT. APF 40'	3	■ NAT. APF 40'	3	■ NAT. APF 40'	3	■ NAT. APF 40'	3	■ NAT. APF 40'	3
8h50	■ NAT. APZ 40'	3	■ NAT. APZ 40'	3	■ NAT. APZ 40'	3	■ NAT. APZ 40'	3	■ NAT. APZ 40'	3				
	■ NAT. APF 40'	3	■ NAT. APF 40'	3	■ NAT. APF 40'	3	■ NAT. APF 40'	3	■ NAT. APF 40'	3				
9h00											■ YOGA 50'	5		
9h40	■ NAT. APZ 40'	3			■ NAT. APZ 40'	3								
	■ NAT. APF 40'	3			■ NAT. APF 40'	3								
10h00											■ ZUMBA 50'	10		
10h30	■ CHI KUNG 50'	8							■ CHI KUNG 50'	8				
11h30											■ FITBOXING 90'	10		
12h30	■ HIDROGIN 40'	10			■ HIDROGIN 40'	10			■ HIDROGIN 40'	10	■ HIDROG 40'	10		
13h00			■ B. POWER 50'	10			■ B. POWER 50'	10						
13h10	■ AQUAFIT 40'	10	■ NAT. APF 40'	3	■ AQUAFIT 40'	10	■ NAT. APF 40'	3	■ AQUAFIT 40'	10				
									■ NAT. APZ 40'	3				
13h50	■ HIDROGIN 40'	10	■ NAT. APZ 40'	3	■ HIDROGIN 40'	10	■ NAT. APZ 40'	3						
	■ NAT. APZ 40'	3			■ NAT. APZ 40'	3								
16h00			■ YOGA 50'	6			■ YOGA 50'	6						

COMPLEXO MUNICIPAL DE PISCINAS DE CAPARICA

■ Piscina ■ Ginásio

	2.ª Feira	VG	3.ª Feira	VG	4.ª Feira	VG	5.ª Feira	VG	6.ª Feira	VG	Sábado	VG	Domingo	VG
8h50	■ NAT. APZ 40'	3												
11h10			■ AQUA MOVE 40'	4			■ AQUA MOVE 40'	4						
11h20											■ PILATES 50'	6		
12h30			■ NAT. APF 40'	3	■ HIDROGIN 40'	6	■ NAT. APF 40'	3	■ HIDROGIN 40'	6			■ HIDROG 40'	4
12h45	■ POWER FIT 50'	6	■ YOGA 50'	10	■ POWER FIT 50'	6	■ YOGA 50'	10	■ PILATES 50'	6				
13h10					■ NAT. APZ 40'	3			■ NAT. APZ 40'	3				
14h30	■ NAT. APZ 40'	3												

COMPLEXO MUNICIPAL DE PISCINAS DA SOBREDA

■ Piscina

	2.ª Feira	VG	3.ª Feira	VG	4.ª Feira	VG	5.ª Feira	VG	6.ª Feira	VG	Sábado	VG	Domingo	VG
8H10	■ NAT. APF 40'	3	■ AQUA FIT 40'	6	■ NAT. APF 40'	3	■ AQUA FIT 40'	6	■ NAT. APF 40'	3	■ AQUA FIT 40'	10	■ HIDROG 40'	10
	■ HIDROBIKE 40'	3	■ NAT. APF 40'	3	■ HIDROBIKE 40'	3	■ NAT. APF 40'	3	■ HIDROBIKE 40'	3				
			■ NAT. APZ 40'	3			■ NAT. APZ 40'	3						
8h50			■ NAT. APF 40'	3			■ NAT. APF 40'	3						
			■ NAT. APZ 40'	3			■ NAT. APZ 40'	3						
11h50	■ NAT. APZ 40'	3	■ AQUA MOVE 40'	6			■ AQUA MOVE 40'	6	■ NAT. APZ 40'	3				
12h30			■ HIDROGIN 40'	10			■ HIDROGIN 40'	10			■ HIDROG 40'	10		
13h10			■ AQUA FIT 40'	10	■ NAT. APZ 40'	3	■ AQUA FIT 40'	10	■ NAT. APZ 40'	3				
15h10	■ AQUA MOVE 40'	6			■ AQUA MOVE 40'	6			■ AQUA MOVE 40'	6				

COMPLEXO MUNICIPAL DE PISCINAS DA CHARNECA DE CAPARICA

■ Piscina

	2.ª Feira	VG	3.ª Feira	VG	4.ª Feira	VG	5.ª Feira	VG	6.ª Feira	VG	Sábado	VG	Domingo	VG
8H10	■ NAT. APF 40'	3	■ NAT. APZ 40'	3	■ NAT. APF 40'	3	■ NAT. APF 40'	5	■ NAT. APF 40'	3				
					■ NAT. APZ 40'	3	■ NAT. APZ 40'	3	■ NAT. APZ 40'	3				
8h50	■ NAT. APZ 40'	3	■ NAT. APF 40'	5	■ NAT. APF 40'	3	■ NAT. APF 40'	5	■ NAT. APF 40'	3				
					■ NAT. APZ 40'	3	■ NAT. APZ 40'	3	■ NAT. APZ 40'	3				
12h30					■ NAT. APZ 40'	3			■ NAT. APZ 40'	3	■ AQUA FIT 40'	6		
13h10					■ HIDROGIN. 40'	6								
13h50					■ NAT. APZ 40'	3								
14h30									■ NAT. APZ 40'	3				

CARTÃO LIGHT

CARTÃO LIVRE | ÉPOCA 2025-2026 PREÇO 25 €

Inclui:

SALA DE EXERCÍCIO

UTILIZAÇÃO LIVRE - PISTA DE ATLETISMO

UTILIZAÇÃO LIVRE DESPORTIVA*/ FAMILIAR E RECREATIVA - PISCINAS

CAMPOS DE TÊNIS

COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS CIDADE DE ALMADA

Alameda Guerra Junqueiro

2810-071 Feijó

Tel. 21 258 71 04

complexo.desportos@cm-almada.pt

PISCINAS

2.ª a 6.ª feira 7h30-17h

Sáb. 8h00-17h / Dom. 8h00-13h10

SALA DE EXERCÍCIO

2.ª a 6.ª feira 7h30-17h

Sáb. 8h-14h

DESSPORTOS DE RAQUETE (Ténis)

2.ª a 6.ª feira 9h-17h

Sáb. 9h-17h / Dom. 9h-13h

COMPLEXO MUNICIPAL DE PISCINAS DA CAPARICA

R. do Moinho ao Raposo

2825-016 Caparica

Tel. 21 192 67 60

piscina.caparica@cm-almada.pt

2.ª - 6.ª feira 8h-17h

Sáb - Dom. 8h-8h50 / 12h30-13h50

COMPLEXO MUNICIPAL DE PISCINAS DA SOBREDA

R. António Lisboa, Vale Figueira

2815-733 Sobreda

Tel.: 21 254 93 70

piscinamunicipalsobreda@cm-almada.pt

2.ª-6.ª feira 8h-17h

Sáb. - Dom. 8h-13h50

COMPLEXO MUNICIPAL DE PISCINAS DA CHARNECA DE CAPARICA

R. Eugénio Salvador, Quintinhas

2825-185 Charneca de Caparica

Tel. 21 296 42 20

piscinamunicipalcharneca@cm-almada.pt

2.ª a 6.ª feira 8h-17h

Sáb. 8h-16h50 / Dom. 8h-13h10

PISTA MUNICIPAL DE ATLETISMO ALBERTO CHAIÇA

Quinta da Várzea - EN10

2815-749 Sobreda

UTILIZAÇÃO LIVRE

2.ª a Sáb. 9h-17h / Dom. 8h às 14h

PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA

Av. Afonso de Albuquerque

2825-450 Costa da Caparica

CAMPOS DE TÊNIS

2.ª - Sáb. 8h-17h / Dom. 9h-16h

MAIS INFORMAÇÕES:

- Após a regularização do pagamento dos cartões Light e Energy, os mesmos têm a validade de 30 dias;
- A frequência das atividades disponíveis aos cartões livres - light e energy, está sujeita às vagas existentes;
- As atividades disponíveis aos cartões podem sofrer alterações ao longo da época desportiva;
- Estas informações não dispensam a consulta do Regulamento Municipal de Utilização e Funcionamento das Instalações Desportivas Municipais do Concelho de Almada.

MARCAÇÃO PRÉVIA OBRIGATÓRIA:

- Telefónica ou Presencial

TAXA DE INSCRIÇÃO	20 €
TAXA DE RENOVAÇÃO	15 €

*Sujeita à realização prévia de teste de aptidão para o Nado