

**CMA**

CÂMARA  
MUNICIPAL  
DE ALMADA

# **DIA MUNDIAL DA 11 E 12 ABR ATIVIDADE FÍSICA**

**PROGRAMA**



# 11 ABRIL

## ATIVIDADES PARQUE URBANO COSTA DA CAPARICA

### 8H45

Parque Urbano da Costa de Caparica

#### AULA ABERTA - YOGA

Aula de Yoga acessível a todos, focada no movimento e na respiração. Adoptando posturas variadas, com alongamentos e momentos de respiração, os alunos poderão experimentar a calma do Parque Urbano da Costa de Caparica, numa manhã primaveril, ganhando energia para o resto do seu dia.

**Duração** 45min.

**Destinatários** População em geral

**Organização/Inscrição**

Clube de Campismo do Concelho de Almada

Whatsapp - 919 074 392

### 8h50

Parque Urbano da Costa de Caparica

#### PASSEIO DE BTT

Saída/regresso do PUCC. O percurso será por trilhos da Costa de Caparica e Trafaria. Obrigatório o uso de capacete de proteção, ao longo de todo o percurso. Todo o participante deve cumprir com as indicações dadas pelos guias.

**Duração** 3h

**Destinatários**

8/16 anos acompanhados de encarregado de Educação/elemento familiar;

+ 16 anos - participação livre

**Organização/Inscrição**

Salta Pocinhas BTT

Divulgação a ser feita atempadamente no facebook dos SALTAPOCINHASBTT.

Possibilidade de inscrição no local, embora seja conveniente a inscrição prévia

por mail: [dir.saltapocinhasbtt@gmail.com](mailto:dir.saltapocinhasbtt@gmail.com).

### 9H00

Parque Urbano da Costa de Caparica

#### AVALIAÇÃO E ACONSELHAMENTO EM ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

Dinamização de um espaço de avaliação e aconselhamento em atividade física e saúde, com a realização de algumas avaliações simples à população, nomeadamente: Avaliação física funcional e equilíbrio; Avaliação cardiovascular; Avaliação da atividade física e temposedentário. Após estas, será feita uma nota de aconselhamento relativos à prática de atividade física e sensibilização para a redução do tempo sedentário.

**Duração** 3h

**Destinatários** População em Geral

**Organização/Inscrição**

Egas Moniz School of Health & Science

Participação Livre

### 9H30

Parque Urbano da Costa de Caparica

#### AULAS ABERTAS - TREINO OUTDOOR

Aula de alta intensidade com exercícios funcionais e dinâmicos aberta a toda a população - nível intermédio.

**Duração** 45min

**Destinatários** População em geral

**Organização/Inscrição**

Câmara Municipal de Almada

- Departamento Desporto e Juventude

[parqueurb.stoantonio@cm-almada.pt](mailto:parqueurb.stoantonio@cm-almada.pt)

### 10H00

Parque Urbano da Costa de Caparica

#### ATIVIDADES DESPORTIVAS ADAPTADAS

Sessão de experimentação de atividades desportivas adaptadas, aberta à comunidade, com o intuito da sensibilização e informação. As atividades previstas são o Boccia, Slalom em cadeira de rodas e Polybat.

**Duração** 2h

**Destinatários** População em geral

**Organização/Inscrição**

Associação Paralisia Cerebral Almada e Seixal

[apcas.desporto@gmail.com](mailto:apcas.desporto@gmail.com)

### 10H30

Parque Urbano da Costa de Caparica

#### AULAS ABERTAS - PILATES

Pilates, enquadra com exercicios de coordenação motora, aumento da flexibilidade e mobilidade, melhoria do equilíbrio e da postura e da capacidade cardiorrespiratória.

**Duração** 45min

**Destinatários** População em geral

**Organização/Inscrição**

Câmara Municipal de Almada - Departamento Desporto e Juventude

[parqueurb.stoantonio@cm-almada.pt](mailto:parqueurb.stoantonio@cm-almada.pt)

### 10H30

Parque Urbano da Costa de Caparica

#### AULA ABERTA - TÉCNICA DE CORRIDA

Esta iniciativa integra se no Programa Nacional de Marcha e Corrida, uma iniciativa do IPDJ e da Federação Portuguesa de Atletismo, em conjunto com a Câmara Municipal de Almada, em funcionamento na Pista de Atletismo da Sobreda. Teremos, neste dia, uma atividade aberta à população em geral, com enquadramento técnico especializado, para explorarmos exercicios fundamentais e aspetos técnicos da corrida, num treino ao ar livre cheio de boa disposição, num local de excelência.

**Duração** 1h

**Destinatários** Entre os 8 a 55 anos

**Organização/Inscrição**

Câmara Municipal de Almada - Departamento Desporto e Juventude

Participação Livre

### 10H30

Parque Urbano da Costa de Caparica

#### DEMONSTRAÇÃO "KARATÉ PARA TODOS"

Uma experiência enriquecedora com abordagem simples relacionando as técnicas de combate típicas do karaté, numa perspetiva lúdica e para toda a família, num espaço verde de eleição, onde o divertimento e a boa disposição tomam o lugar central.

**Duração** 1h30

**Destinatários** População em geral

**Organização/Inscrição** Karaté Clube Margem Sul

Participação Livre

## ATIVIDADES PARQUE DA PAZ

### 8H30

Parque da Paz (Junto ao Quiosque)

#### AULA ABERTA - TREINO OUTDOOR + AULA DE MOBILIDADE

Os treinos são estruturados e progressivos, mantendo o princípio da variabilidade, procurando o equilíbrio perfeito entre força, cardio e skills. Adaptáveis a todos os níveis, desde iniciantes a atletas mais experientes.

**Duração** 1h30

**Destinatários** População em geral

**Organização/Inscrição** Outdoor Training Camp

Procedimento para Inscrição:

- 1.Descarregar a Aplicação OTC (App Store ou Google Play) e fazer Login;
- 2.Abrir o Calendário e selecionar o Dia e Horário em que pretende treinar;
- 3.Carregar no botão "Inscrever".

### 9H00

Parque da Paz (junto ao Monumento)

#### AULA ABERTA - ZUMBA

Uma modalidade fitness, cheia de ritmo, muita diversão e uma alegria contagiante. É o que podemos esperar da nossa professora Rute Galego.

**Duração** 30 min

**Destinatários** População em geral

**Organização/Inscrição** ArtTitide

Whatsapp - 965 202 118

### 10H00

Parque da Paz (junto ao Monumento)

#### AULA ABERTA - PILATES CLÍNICO

Aula de Pilates acessível a todas as pessoas, independente do seu nível de condição física. Aconselhável trazer tapete ou toalha de praia. Disfrute de um espaço de eleição.

**Duração** 45 min

**Destinatários** Maiores de 50 anos

**Organização/Inscrição** Estúdio de Pilates ABM

[pilates.abm@gmail.com](mailto:pilates.abm@gmail.com)

# 11 ABRIL

**10H00**

Parque da Paz (junto ao Monumento)

## **AULA ABERTA - AIKIDÔ**

Atividade oriental milenar, calma e relaxada, para todas as idades e níveis de condição física e destreza. Realização de uma aula aberta de Aikido em conjunto com os nossos alunos, para pessoas interessadas na prática desta Arte Marcial.

**Duração** 1h30

**Destinatários** População em geral

**Organização/Inscrição** Shisei-Dojo

Participação Livre

**10H00**

Parque da Paz (junto ao Monumento)

## **ATIVIDADE DE BICICLETA**

Parque da Paz - Almada

**Duração** 2h

**Destinatários** Maiores de 10 anos

**Organização/Inscrição**

Clube de Ciclismo de Almada

914 559 357

## **ATIVIDADES PISCINAS MUNICIPAIS**

**10H00**

Complexo Municipal dos Desportos - Feijó

## **AULA ABERTA - ZUMBA**

A Zumba é uma modalidade de exercício físico que combina dança e treino aeróbico, geralmente realizada em grupo e ao som de músicas latinas e internacionais. Entrada gratuita e inscrição obrigatória, limitadas às vagas existentes.

**Duração** 45min

**Destinatários** População em geral

**Organização/Inscrição**

Câmara Municipal de Almada

- Departamento Desporto e Juventude

complexo.desportos@cm-almada.pt

**12H30**

Piscina Municipal da Charneca de Caparica

## **AULA ABERTA - HIDROGINÁSTICA**

Exercício físico aeróbico e de fortalecimento muscular realizado dentro de água, ao ritmo de música e sob a orientação de um técnico. É considerada uma forma de ginástica localizada ou aeróbica na água, adaptável a diversas idades e condições físicas. Entrada gratuita e inscrição obrigatória, limitadas às vagas existentes.

**Duração** 45min

**Destinatários** População em geral

**Organização/Inscrição**

Câmara Municipal de Almada

- Departamento Desporto e Juventude

piscinamunicipalcharneca@cm-almada.pt

**19H00**

Piscina Municipal da Charneca de Caparica

## **AULA ABERTA - FITNESS AQUÁTICO**

### **[Aqua Bike/Deep Water/Aqua Cross]**

Atividades aquáticas de alta intensidade promotoras do fortalecimento da saúde física e mental de nossos Municípios. Atividades, desafiadoras e adaptáveis a diferentes níveis de condição física. Atividade com muita energia e diversão. Para pessoas adaptadas à profundidade da água. Entrada gratuita e inscrição obrigatória, limitadas às vagas existentes.

**Duração** 1h30

**Destinatários** Maiores de 15 anos

**Organização/Inscrição**

Câmara Municipal de Almada

- Departamento Desporto e Juventude

piscinamunicipalcharneca@cm-almada.pt

## **ATIVIDADES VÁRIOS LOCAIS**

**9H00**

Campos Ténis do Centro Terciário da Sobreda

## **ATIVIDADE TÊNIS - OPEN DAY**

Atividade Aberta de experimentação da modalidade de Ténis, no Centro de Ténis da Sobreda, numa parceria entre dois Clubes do Concelho de Almada. Entrada Livre entre as 9h00 e as 13h00.

**Duração** Toda a manhã

**Destinatários** População em geral

**Organização/Inscrição**

Matchpoint Team/ Academia Ténis Almada

Participação Livre

**9H00**

Porta do Largo Luís Camões do CCCA - Rua

## **PASSEIO DE BTT - 30KM**

Passeio de BTT de dificuldade "leve" de 30km, pela zona das Terras da Costa e Costa Caparica. Atividade do CCCA, com enquadramento técnico e inscrição necessária para o mail indicado.

**Duração** 3h

**Destinatários** Entre os 13 a 55 anos

**Organização/Inscrição**

Clube Campismo Concelho Almada

d-desportiva@ccca.pt

**9H00**

Parque da Juventude - Rua Ramiro Ferrão, Almada

## **TORNEIO DE TÊNIS "SPRING TOURNAMENT"**

O torneio será aberto à comunidade e contará com vários escalões, promovendo a participação de praticantes com diferentes níveis de experiência. Aberto a diferentes níveis de prática (Iniciante, Praticante e Jogador Ocasional). Inscrições até 8 de abril para o mail indicado, com os seguintes dados: nome, idade e nível de prática. Valor individual de inscrição 12€, incluindo: Garrafa de água, prémios e brindes.

**Duração** Toda a manhã

**Destinatários** Entre os 8 a 55 anos

**Organização/Inscrição** Associação Escola Ténis Almada

aetalmada@gmail.com

**10H00**

Tarquínio Beach Bar

## **AULA ABERTA - SURF**

Aula de surf gratuita e acessível a todos, mediante inscrição por mail e limitada a 5 vagas. Inclui equipamentos (fato e prancha). Reservas até ao dia 5 de Abril. Após esta data, não serão aceites reservas.

**Duração** 1h30

**Destinatários** Entre os 8 e os 16 anos

**Organização/Inscrição**

Gota D'Água Surf

surfschool@gotadaguasurf.com

**10H00**

Paredão Costa de Caparica

## **ALMADA A PLOGGAR - CAMINHADA COM APANHA DE LIXO**

Caminhada ecológica acessível, com cerca de 3km de extensão. Uma atividade desportiva que faz bem à saúde e ao meio ambiente ao mesmo tempo. Foi criada a partir de uma combinação das palavras em inglês jogging (Corrida) e plocka upp (apanhar) do sueco. Junte-se a esta atividade em família e contribua para o bom ambiente nas nossas praias.

**Duração** 2h

**Destinatários** População em geral

**Organização/Inscrição**

Brigada do Mar

brigadadomar@gmail.com

**10H00**

Parque Urbano do Fróis - Caparica

## **AULA ABERTA - JUDO**

Aula acessível a todas as idades, adequado a uma atividade em família, num enquadramento paisagístico excelente. Conveniência de inscrição prévia, embora a atividade seja em regime de participação livre.

**Duração** 1h

**Destinatários** Entre os 8 a 55 anos

**Organização/Inscrição**

Real Clube Vale Cavala

secretariado@rcvc.pt

# 11 ABRIL

**10H00**

Rua São José n.º 7, Charneca de Caparica

## **AULA ABERTA - CROSSFIT**

Aula de crossfit, combinando força e condição física, com tónica em exercícios feitos com parceiro. Necessário inscrição prévia por e-mail. Participação limitada a 6 vagas.

**Duração** 1h30

**Destinatários** Entre os 14 e os 55 anos

**Organização/Inscrição**

Caparica Cross Box  
cbox.2020@gmail.com

**10H30**

Av. Arsenal do Alfeite, Almada

## **AULA ABERTA - STRENGTH & CONDITIONING**

Aula de força e condição física, acessível a todos, num espaço familiar com valências de treino de halterofilia a nível federado. Venham conhecer este espaço onde o lema é "1% melhor todos os dias".

Necessário inscrição prévia por e-mail.

Participação limitada a 5 vagas.

**Duração** 1h

**Destinatários** Entre os 15 e os 55 anos

**Organização/Inscrição**

The Chalk - Weightlifting  
thechalkweightlifting@hotmail.com

**10H30**

Paredão Costa Caparica

(Escadarias entre o Barbas e Tarquínio)

## **AULA ABERTA - SKATE**

Aula de skate gratuita e acessível a todos, mediante inscrição por mail e limitada a 20 vagas. Inclui equipamentos (capacete e skate).

**Duração** 1h

**Destinatários** Entre os 6 e os 14 anos

**Organização/Inscrição**

Difere - Surf, Skate & Snow  
dif.surf.skate.snow@gmail.com

**11H15**

Timex Park - armazém 3, Charneca Caparica

## **AULA ABERTA - GAME DAY THRYV**

Aula de 1h30 em formato game day, com dinâmica de equipa, componente competitiva e registo de resultados, inspirada no universo HYROX. Participação gratuita para quem visita o espaço pela primeira vez, mediante inscrição prévia e limitada a 40 vagas.

**Duração** 1h30

**Destinatários** Maiores de 18 anos

**Organização/Inscrição**

Thryv Project  
piscinamunicipalsobreda@cm-almada.pt

**12H30**

Piscina Municipal da Caparica

## **HIDROGINÁSTICA**

Exercício físico aeróbico e de fortalecimento muscular realizado dentro de água, ao ritmo de música e sob a orientação de um técnico. É considerada uma forma de ginástica localizada ou aeróbica na água, adaptável a diversas idades e condições físicas.

**Duração** 45 min

**Destinatários** População em geral

**Organização/Inscrição**

Câmara Municipal de Almada  
Departamento Desporto e Juventude  
piscina.caparica@cm-almada.pt

# 12 ABRIL

## **ATIVIDADES PARQUE URBANO COSTA DE CAPARICA**

**8H50**

Parque Urbano da Costa de Caparica

### **PASSEIO DE BTT**

Saída/regresso do PUCC. O percurso será por trilhos da Costa de Caparica e Trafaria. Obrigatório o uso de capacete de proteção, ao longo de todo o percurso. O participante deve cumprir com as indicações dadas pelos guias.

**Duração** 3 horas

**Destinatários** 8/16 anos acompanhados de encarregado de Educação/elemento familiar; + 16 anos participação livre

**Organização/Inscrição**

Salta Pocinhas BTT

Divulgação a ser feita atempadamente no Facebook dos SALTAPOCINHASBTT.

Possibilidade de inscrição no local, embora seja conveniente a inscrição prévia por mail: dir.saltapocinhasbtt@gmail.com

**9H00**

Parque Urbano da Costa de Caparica (Anfiteatro)

### **YOGA**

Sessão acessível a todos os níveis, focada na ligação entre movimento, respiração e bem-estar. Através de posturas suaves, alongamentos e momentos de relaxamento, os participantes poderão melhorar a mobilidade, reduzir o stress e começar o dia com mais energia e equilíbrio.

**Duração** 45 min

**Destinatários** Jovens e Adultos, dos 14 aos 80 anos

**Organização/Inscrição**

Ocean Yoga Caparica

WhatsApp ou SMS para 962 236 921,

c/primeiro e último nome de cada participante.

**10H00**

Parque Urbano da Costa de Caparica (Anfiteatro)

### **PILATES**

Aula de Pilates orientada para o fortalecimento do core, melhoria da postura e aumento da consciência corporal. Com exercícios controlados e adaptáveis a diferentes níveis de condição física, esta sessão promove estabilidade, flexibilidade e prevenção de tensões musculares.

**Duração** 45 min

**Destinatários** Jovens e Adultos, dos 14 aos 80 anos

**Organização/Inscrição**

Ocean Yoga Caparica

WhatsApp ou SMS para 962 236 921, c/primeiro e último nome de cada participante.

**11H00**

Parque Urbano da Costa de Caparica (Anfiteatro)

### **CHI-KUNG TERAPÉUTICO**

Prática milenar chinesa que integra movimentos suaves, respiração consciente e concentração, promovendo o equilíbrio entre corpo e mente. Contribui para reduzir o stress, melhorar a vitalidade e apoiar a saúde, sendo uma atividade acessível a todas as idades.

**Duração** 45 min

**Destinatários** Jovens e Adultos, dos 14 aos 90 anos

**Organização/Inscrição** Ocean Yoga Caparica

WhatsApp ou SMS para 962 236 921,

c/primeiro e último nome de cada participante.

**12H00**

Parque Urbano da Costa de Caparica (Anfiteatro)

### **ZUMBA**

Sessão dinâmica e divertida que combina dança e exercício físico ao som de músicas latinas e ritmos internacionais. A Zumba é uma forma envolvente de praticar atividade física, promovendo o condicionamento cardiovascular, a coordenação e o bem-estar geral.

**Duração** 45 min

**Destinatários** Jovens e Adultos, dos 14 aos 80 anos

**Organização/Inscrição**

Ocean Yoga Caparica

WhatsApp ou SMS para 962 236 921,

c/primeiro e último nome de cada participante.

# 12 ABRIL

## ATIVIDADES PARQUE PAZ

**8H30**

Parque da Paz (Quiosque)

### AULA ABERTA - YOGA

Respirar ao ar livre acalma a mente e desperta o corpo, na energia da Natureza. É importante ter tempo para não fazer nada.

**Duração** 1h

**Destinatários** A partir dos 10 anos

**Organização/Inscrição** Associação Shala - Academia Yoga  
shalaacademia@gmail.com

**8H30**

Parque da Paz (Quiosque)

### TREINO OUTDOOR

Os treinos são estruturados e progressivos, mantendo o princípio da variabilidade, procurando o equilíbrio perfeito entre força, cardio e skills. Adaptáveis a todos os níveis, desde iniciantes a atletas mais experientes.

**Duração** 1h30

**Destinatários** População em geral

**Organização/Inscrição** Outdoor Training Camp

Procedimento para Inscrição nos Treinos Outdoor e/ou Mobilidade:

1. Descarregar a Aplicação OTC (App Store ou Google Play) e fazer Login;
2. Abrir o Calendário e selecionar o Dia e Horário em que pretende treinar;
3. Carregar no botão "Inscrever".

**10H00**

Parque da Paz (junto ao Monumento)

### AULA ABERTA - YOGA

Aula acessível a todos. Participação livre, embora seja conveniente a inscrição prévia por e-mail. Participação limitada a 15 vagas.

**Duração** 1h

**Destinatários** A partir dos 15 anos

**Organização/Inscrição** Rita Pinto - Yoga e Terapias  
ritapintoyoga@gmail.com

**11H00**

Parque da Paz (junto ao Monumento)

### 8 AÇÕES DO MOVIMENTO: DANÇA E EXPRESSÃO

Através da combinação de fatores como peso, tempo e fluxo, Rudolf Laban inicia a fundamentação da análise e criação da Dança Contemporânea e da expressão corporal. Este estudo permite que qualquer pessoa possa iniciar a prática da dança, sem prender-se a técnicas específicas ou coreografias complexas, permitindo a livre expressão, o auto conhecimento corporal e o prazer que a dança proporciona.

**Duração** 1h

**Destinatários** A partir dos 6 anos

**Organização/Inscrição** ArtTitude

Whatsapp - 965 202 118

**11H00**

Parque da Paz (junto ao Monumento)

### DEMONSTRAÇÃO "KARATÉ PARA TODOS"

Uma experiência enriquecedora com abordagem simples relacionando as técnicas de combate típicas do karaté, numa perspetiva lúdica e para toda a família, num espaço verde de eleição, onde o divertimento e a boa disposição tomam o lugar central.

**Duração** 1h30

**Destinatários** População em geral

**Organização/Inscrição** Karaté Clube Margem Sul  
Participação Livre

## ATIVIDADES PISCINAS MUNICIPAIS

**8H00**

Piscina Municipal da Sobreda

### HIDROGINÁSTICA

Exercício físico aeróbico e de fortalecimento muscular realizado dentro de água, ao ritmo de música e sob a orientação de um técnico. É considerada uma forma de ginástica localizada ou aeróbica na água, adaptável a diversas idades e condições físicas.

**Duração** 45 min

**Destinatários** População em geral

**Organização/Inscrição**

Câmara Municipal de Almada - Departamento Desporto e Juventude  
piscinamunicipalsobreda@cm-almada.pt

## ATIVIDADES VÁRIOS LOCAIS

**9H00**

Parque da Juventude - Rua Ramiro Ferrão, Almada

### TORNEIO DE TÊNIS "SPRING TOURNAMENT"

O torneio será aberto à comunidade e contará com vários escalões, promovendo a participação de praticantes com diferentes níveis de experiência. Aberto a diferentes níveis de prática (Iniciante, Praticante e Jogador Ocasional). Inscrições até 8 de abril para o mail indicado, com os seguintes dados: Nome, idade e nível de prática. Valor individual de inscrição 12€, incluindo: Garrafa de água, prémios e brindes.

**Duração** Toda a manhã

**Destinatários** Entre os 8 a 55 anos

**Organização/Inscrição** Associação Escola Ténis Almada  
aetalmada@gmail.com

**9H30**

Parque da Juventude - Rua Ramiro Ferrão, Almada

### AULA DE SKATE

Aula de skate gratuita e acessível a todos, mediante inscrição por mail e limitada a 20 vagas. Inclui equipamentos (capacete e skate).

**Duração** 1h

**Destinatários** Entre os 6 e os 14 anos

**Organização/Inscrição** Difere - Surf, Skate & Snow  
dif.surf.skate.snow@gmail.com

**9h30**

Timex Park - armazém 3, Charneca de Caparica

### GAME DAY THRYV

Aula de 1h30 em formato game day, com dinâmica de equipa, componente competitiva e registo de resultados, inspirada no universo HYROX. Participação gratuita para quem visita o espaço pela primeira vez, mediante inscrição prévia e limitada a 40 vagas.

**Duração** 1h30

**Destinatários** Maiores de 18 anos

**Organização/Inscrição** Thryv Project  
geral@thryvproject.com

**10H00**

Praça da Liberdade

### AULA DE PATINAGEM ARTÍSTICA

Venha participar com patinadoras do Liberdade FC, numa atividade de experimentação e demonstração de Patinagem Artística na Praça da Liberdade, com condições excecionais para disfrutar desta graciosa modalidade em expansão no Concelho de Almada.

**Duração** 2h

**Destinatários** 6-14 anos

**Organização/Inscrição** Liberdade Futebol Clube

Whatsapp: 965 407 072 ou patinagem.liberdadefc@gmail.com

**11h15**

Timex Park - armazém 3, Charneca de Caparica

### GAME DAY THRYV

Aula de 1h30 em formato game day, com dinâmica de equipa, componente competitiva e registo de resultados, inspirada no universo HYROX. Participação gratuita para quem visita o espaço pela primeira vez, mediante inscrição prévia e limitada a 40 vagas.

**Duração** 1h30

**Destinatários** Maiores de 18 anos

**Organização/Inscrição** Thryv Project  
geral@thryvproject.com

**15h00**

Praia do Dragão Vermelho

### AULA DE SURF

Aula de surf gratuita e acessível a todos, mediante inscrição por mail e limitada a 4 vagas em aula de grupo. Inclui equipamentos necessários (fato e prancha).

**Duração** 90 min

**Destinatários** A partir do 12 anos

**Organização/Inscrição** Lufi Surf School (Prosurf Lda.)  
925 892 363 /966 671 686