



GRATUITO

ALMADA **E**for **e**ma

ABR A JUL 2026

abril

abril 4, 11, 18

TREINOS OUTDOOR

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

9h30-10h0

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA

Destinatários População em geral

Inscrições parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

abril 4, 11, 18

PILATES

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

10h30-11h0

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA

Destinatários População em geral

Inscrições parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

abril 4

BAPTISMO DE TIRO E DEMONSTRAÇÕES

FERNÃO ARCHERY CLUB

15h30-18h00

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA

Destinatários Todas as idades

Inscrições fernaoarcheryclub@gmail.com

abril 4

AULA ESPECIAL "DANÇA PARA TODOS"

ASSOCIAÇÃO ENSAIO D' ELOGIOS

16h00-17h00

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA

Destinatários Maiores de 8 anos

Inscrições ensaiosdelogios@gmail.com

abril 10

JOGOS TRADICIONAIS

ASSOCIAÇÃO HIPARTHOP

16h00-18h00

PARQUE ATLÂNTICO DA COSTA DE CAPARICA

Destinatários Todas as idades

Inscrições geral.hiparthop@gmail.com

abril 11

JOGOS TRADICIONAIS

ASSOCIAÇÃO DE COLECTIVIDADES DO

CONCELHO DE ALMADA

9h30-11h30

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA

(JUNTO AO ANFITEATRO)

Destinatários Todas as idades

Inscrições accalmada@gmail.com

abril 11

ALMADA A PLOGGAR - CAMINHADA

COM APANHA DE LIXO

BRIGADA DO MAR

10h00-12h30

COSTA DE CAPARICA - PAREDÃO

(JUNTO À TENDA DO CAPARICA SURF FEST)

Distância 2 a 3 km

Destinatários Todas as idades

Inscrições <https://t.ly/au8xH>

ou comunicade@brigadadomar.org

abril 11

DESPORTO ADAPTADO - BOCCIA, SLALOM

EM CADEIRA DE RODAS E POLYBAT

APCAS - ASSOCIAÇÃO DE PARALISIA CEREBRAL

ALMADA SEIXAL

10h00-12h00

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA

(JUNTO AO ANFITEATRO)

Destinatários Aberto à população em geral

Inscrições apcas.desporto@gmail.com

abril 11

JUDO

REAL CLUBE VALE DE CAVALA

10h00-11h00

PARQUE URBANO DO FRÓIS (JUNTO AO COMPLEXO

MUNICIPAL DE PISCINAS DA CAPARICA)

Destinatários Todas as idades

Inscrições <https://forms.gle/6qeYYJnWFanMJQrX8>

abril 11

DEMONSTRAÇÃO KARATÉ COM TODOS

KARATÉ CLUBE MARGEM SUL - ASSOCIAÇÃO

10h30-11h30

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA

Destinatários Todas as idades

Inscrições kcmargemsul@gmail.com

abril 12

YOGA - RESPIRAR AO AR LIVRE

ASSOCIAÇÃO SHALA - ACADEMIA DE YOGA

8h30 -9h30

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO QUIOSQUE

Destinatários Maiores 9 anos

Inscrições shalaacademia@gmail.com

abril 12

PASSEIO DE BTT

ATALHO D'AVENTURA - ASSOC. SALTAPOCINHAS BTT

8h45-12h30

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA

(SAÍDA / REGRESSO)

Destinatários 8-16 anos acompanhados de encarregado de Educação/familiar

Informações dir.saltapocinhasbtt@gmail.com

USO OBRIGATÓRIO DE CAPACETE

abril 12

INTRODUÇÃO AO KARATÉ

KARATÉ CLUBE MARGEM SUL - ASSOCIAÇÃO

11h00-12h00

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Destinatários Todas as idades

Inscrições kcmargemsul@gmail.com

abril 18

XADREZ - O DESPORTO QUE ENSINA A PENSAR

CLUBE PEÕES DA CAPARICA

10h00-12h45

BIBLIOTECA DA TRAFARIA (LARGO DA REPÚBLICA)

Destinatários Todas as idades

Inscrições peoes.caparica@gmail.com

abril 18

YOGA BABY

ASSOCIAÇÃO SHALA - ACADEMIA DE YOGA

10h30 -11h35

SOLAR DOS ZAGALLOS

Destinatários Pais e bebés 4-7 meses

Inscrições shalaacademia@gmail.com

abril 18

CHI KUNG TERAPÊUTICO

PROJETO APESSOAR

11h00-12h00

PARQUE DA PAZ (JUNTO AO MONUMENTO)

Destinatários A partir dos 18 anos

Inscrições apessoar.info@gmail.com

abril 18

INICIAÇÃO AO TÊNIS

ESCOLA DE TÊNIS DE ALMADA

15h00-16h00

PARQUE DA JUVENTUDE - CAMPOS DE TÊNIS

Destinatários 5-89 anos

Inscrições aetalmada@gmail.com

abril 18

DANÇA - MOVIMENTO CRIATIVO

ASSOCIAÇÃO ENSAIO D'ELOGIOS

16h00-17h00

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Destinatários Maiores de 8 anos

Inscrições ensaiosdelogios@gmail.com

abril 18

BALLET

ACADEMIA SHOWIT - ASSOC. ARTES E ESPETÁCULOS

17h00-17h45

FAROL DE CACILHAS

Destinatários Maiores de 13 anos

Inscrições showit.almadaemforma@gmail.com

abril 18

BREAKING

ACADEMIA SHOWIT - ASSOC. ARTES E ESPETÁCULOS

18h00-18h45

FAROL DE CACILHAS

Destinatários Todas as idades

Inscrições showit.almadaemforma@gmail.com

abril 26

BATISMO DE CANOAGEM

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

10h00-12h00

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

Destinatários Maiores de 13 anos

Inscrições cnalmada@cnalmada.com

maio

maio 9

YOGA DANCE - MOVIMENTO, MÚSICA E BEM-ESTAR

ASSOCIAÇÃO SHALA - ACADEMIA DE YOGA

9h30 -10h30

PARQUE DA PAZ - QUIOSQUE

Destinatários Maiores de 9 anos

Inscrições shalaaacademia@gmail.com

maio 2, 9, 16, 23, 30

TREINOS OUTDOOR

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

9h30-10h10

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA

Destinatários População em geral

Inscrições parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

maio 2, 9, 16, 23, 30

PILATES

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

10h30-11h10

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA

Destinatários População em geral

Inscrições parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

maio 2

DANÇA - RITMOS URBANOS PARA TODOS

ASSOCIAÇÃO ENSAIO D' ELOGIOS

10h00-11h00

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Destinatários Maiores de 8 anos

Inscrições ensaiosdelogios@gmail.com

maio 9

KARATÉ É FAMÍLIA

KARATÉ CLUBE MARGEM SUL - ASSOCIAÇÃO

10h00-11h00

JARDINS DO COMPLEXO MUNICIPAL DOS

DESPORTOS CIDADE DE ALMADA, FEIJÓ

Destinatários Praticantes, famílias e amigos

Inscrições kcmargemsul@gmail.com

maio 10

SENSE

ACADEMIA SHOWIT - ASSOC. ARTES E ESPETÁCULOS

10h00-10h45

PARQUE MULTIUSOS DA SOBREDA

Destinatários 9 meses aos 3 anos

Inscrições showit.almadaemforma@gmail.com

maio 10

CHI KUNG TERAPÊUTICO

ASSOC. PROF. CHI KUNG E TAI CHI TERAPÊUTICOS

11h00-12h00

PARQUE DA PAZ - ALMADA, ZONA DO LAGO,

(JUNTO DAS INSTALAÇÕES SANITÁRIAS)

Destinatários Todas as idades

Inscrições apcktt2012@gmail.com

maio 10

DANÇA KIDS

ACADEMIA SHOWIT - ASSOC. ARTES E ESPETÁCULOS

11h00-11h45

PARQUE MULTIUSOS DA SOBREDA

Destinatários Maiores de 3 anos

Inscrições showit.almadaemforma@gmail.com

maio 16

DANÇA EM FAMÍLIA

ASSOCIAÇÃO ENSAIO D' ELOGIOS

10h00-11h00

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Destinatários Maiores de 8 anos

Inscrições ensaiosdelogios@gmail.com

maio 16

XADREZ - O DESPORTO QUE ENSINA A PENSAR

CLUBE PEÕES DA CAPARICA

10h00-12h45

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Destinatários Todas as idades

Inscrições peoes.caparica@gmail.com

maio 16

AULA DE INICIAÇÃO ABERTA - ARCO

FERNÃO ARCHERY CLUB

10h30- 12h30

ESCOLA SEC. FERNÃO MENDES PINTO

Destinatários Todas as idades

Inscrições fernaoarcheryclub@gmail.com

maio 16

CHI KUNG TERAPÊUTICO & MEDITAÇÃO

PROJETO APESSOAR

11h00-12h00

JARDINS DE CASA DA CERCA - ANFITEATRO

Destinatários A partir dos 18 anos

Inscrições apessoar.info@gmail.com

maio 17

JOGOS TRADICIONAIS

ASSOC. COLECTIVIDADES DO CONCELHO DE ALMADA

9h30-11h30

PARQUE URBANO DE FRÓIS (JUNTO À PISCINA

MUNICIPAL DA CAPARICA)

Destinatários Todas as idades

Inscrições accalmada@gmail.com

maio 17

DESPORTO ADAPTADO - BOCCIA, SLALOM EM CADEIRA DE RODAS E POLYBAT

APCAS - ASSOC. PARALISIA CEREBRAL ALMADA SEIXAL

10h00-12h00

PARQUE URBANO DO FRÓIS (JUNTO À PISCINA

MUNICIPAL DA CAPARICA)

Destinatários Aberto à população em geral

Inscrições apcas.desporto@gmail.com

maio 17

JUDO

REAL CLUBE VALE DE CAVALA

10h00-11h00

PARQUE URBANO DO FRÓIS (JUNTO À PISCINA

MUNICIPAL DA CAPARICA)

Destinatários Todas as idades

Inscrições <https://forms.gle/6qeYYJnWFanMJQrX8>

maio 23

YOGA - RESPIRAR AO AR LIVRE

ASSOCIAÇÃO SHALA - ACADEMIA DE YOGA

9h30-10h30

SOLAR DOS ZAGALLOS

Destinatários Maiores 9 anos

Inscrições shalaaacademia@gmail.com

maio 23

KARATÉ - DEMONSTRAÇÃO TREINO P/TODOS

KARATÉ CLUBE MARGEM SUL - ASSOCIAÇÃO

10h00-11h00

PARQUE URBANO DO FRÓIS (JUNTO Á PISCINA MUNICIPAL DA CAPARICA)

Destinatários Todas as idades

Inscrições kcmargemsul@gmail.com

maio 24

BASKET 3X3

REAL CLUBE VALE DE CAVALA

9h30-10h30

POLIDESPORTIVO DE VILA NOVA DE CAPARICA

Destinatários Todas as idades

Inscrições <https://forms.gle/6qeYYnWFanMJQrX8>

maio 24

BATISMO DE VELA

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

10h00-12h00

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

Destinatários Maiores de 7 anos

Inscrições cnalmada@cnalmada.com

maio 24

ALMADA A PLOGGAR

CAMINHADA COM APANHA DE LIXO

BRIGADA DO MAR

10h00-12h30

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Distância 2 a 3 km

Destinatários Todas as idades

Inscrições <https://t.ly/au8xH>

ou comunicade@brigadadomar.org

maio 24

REIKI E MEDITAÇÃO

NÚCLEO DE REIKI DE ALMADA - ASSOC. PORT. REIKI

10h30 - 12h00

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO QUIOSQUE

Destinatários Todas as idades

Inscrições olindangelo@gmail.com

maio 24

CHI KUNG TERAPÊUTICO

ASSOCIAÇÃO PROFISSIONAL DE CHI KUNG

E TAI CHI TERAPÊUTICOS

11h00-12h00

PARQUE DA PAZ - ALMADA, ZONA DO LAGO, (JUNTO DAS INSTALAÇÕES SANITÁRIAS)

Destinatários Todas as idades

Inscrições apcktt2012@gmail.com

maio 30

ALMADA A PLOGGAR

CAMINHADA COM APANHA DE LIXO

BRIGADA DO MAR

10h00-12h30

MATA NACIONAL DAS DUNAS DA TRAFARIA

- JUNTO AO CARACOL DA MATA (AV. 25 DE ABRIL)

Distância 2 a 3 km

Destinatários Todas as idades

Inscrições <https://t.ly/au8xH>

ou comunicade@brigadadomar.org

maio 30

INICIAÇÃO AO TÊNIS

ESCOLA DE TÊNIS DE ALMADA

15h00-16h00

PARQUE DA JUVENTUDE - CAMPOS DE TÊNIS

Destinatários 5-89 anos

Inscrições aetalmada@gmail.com

maio 31

PASSEIO DE BTT

ATALHO D'AVENTURA - ASSOC. SALTAPOCINHAS BTT

9h00-12h30

LARGO DA TORRE - CAPARICA EM FRENTE
À JUNTA FREGUESIA DA CAPARICA

Destinatários 8-16 anos acompanhados de
encarregado de Educação/familiar

Informações dir.saltapocinhasbtt@gmail.com
USO OBRIGATÓRIO DE LUZES E CAPACETE

maio 31

YOGA NATURISTA

ASSOCIAÇÃO ALMA NATURISTA

10h00-11h00

PRAIA DA ADIÇA

Destinatários Naturistas e não naturistas

Inscrições aalmanaturista@gmail.com

maio 31

WORKSHOP DE DANÇA

ASSOCIAÇÃO HIPARTHOP

11h00-12h00

POLIDESPORTIVO DO LARANJEIRO (JUNTO À
CASA MUNICIPAL DA JUVENTUDE, LARANJEIRO)

Destinatários Todas as idades

Inscrições geral.hiparthop@gmail.com

junho

junho 6, 13, 20, 27

TREINOS OUTDOOR

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

9h30-10h10

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA

Destinatários População em geral

Inscrições parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

junho 6, 13, 20, 27

PILATES

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

10h30-11h10

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA

Destinatários População em geral

Inscrições parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

junho 6

DANÇA - MOV. CRIATIVO E COORDENAÇÃO

ASSOCIAÇÃO ENSAIO D' ELOGIOS

10h00-11h00

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Destinatários Maiores de 8 anos

Inscrições ensaiosdelogios@gmail.com

junho 6

PLGGAR A BICLAR - APANHA DE LIXO

BRIGADA DO MAR

10h00-12h30

TERRAS DA COSTA, PARTIDA NO ECO EDIFÍCIO
DO AGROPARQUE

Distância 2 a 3 km

Destinatários Todas as idades

Inscrições <https://t.ly/au8xH>

ou comunicade@brigadadomar.org

junho 6

AULA DE INICIAÇÃO ABERTA - TIRO

FERNÃO ARCHERY CLUB

10h30- 12h30

ESCOLA SEC. FERNÃO MENDES PINTO

Destinatários Todas as idades

Inscrições fernaoarcheryclub@gmail.com

junho 6

YOGA EM FAMÍLIA

ASSOC. PARA O DESENV. DA QUINTA DO CHIADO

11h00-12h00

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Destinatários Todas as idades

Inscrições associacao.quinta.chiado@gmail.com

junho 6

MEDITAÇÃO & MINDFULNESS PARA TOD@S

PROJETO APESSOAR

11h00-12h00

JARDINS CASA DA CERCA - ANFITEATRO

Destinatários A partir dos 12 anos

Inscrições apessoar.info@gmail.com

junho 6

BALLET

ACADEMIA SHOWIT - ASSOC. ARTES E ESPETÁCULOS

17h00-17h45

FAROL DE CACILHAS

Destinatários Maiores de 13 anos

Inscrições showit.almadaemforma@gmail.com

junho 6

BREAKING

ACADEMIA SHOWIT - ASSOC. ARTES E ESPETÁCULOS

18h00-18h45

FAROL DE CACILHAS

Destinatários Todas as idades

Inscrições showit.almadaemforma@gmail.com

junho 13

YOGA - RESPIRAR AO AR LIVRE

ASSOCIAÇÃO SHALA - ACADEMIA DE YOGA

9h30-10h30

PARQUE DA PAZ (QUIOSQUE)

Destinatários Maiores 9 anos

Inscrições shalaacademia@gmail.com

junho 13

JUDO

REAL CLUBE VALE DE CAVALA

9h30-10h30

PARQUE URBANO DE VILA NOVA DE CAPARICA

Destinatários Todas as idades

Inscrições <https://forms.gle/6qeYYJnWFanMJQrX8>

junho 14

CHI KUNG TERAPÊUTICO

ASSOC. PROF. CHI KUNG E TAI CHI TERAPÊUTICOS

11h00-12h00

PARQUE DA PAZ, ZONA DO LAGO (JUNTO AOS WC)

Destinatários Todas as idades

Inscrições apcktt2012@gmail.com

junho 20

DANÇA "ANOS 80/90"

ASSOCIAÇÃO ENSAIO D' ELOGIOS

10h00-11h00

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Destinatários Maiores de 8 anos

Inscrições ensaiosdelogios@gmail.com

junho 20

XADREZ - O DESPORTO QUE ENSINA A PENSAR

CLUBE PEÕES DA CAPARICA

10h00-12h45

PARQUE MULTIUSOS DA SOBREDA

Destinatários Todas as idades

Inscrições peoes.caparica@gmail.com

junho 20

CHI KUNG TERAPÊUTICO

PROJETO APESSOAR

11h00-12h00

ESPAÇO EXTERIOR DA CASA DA CIDADE

- MUSEU DE ALMADA

Destinatários A partir dos 18 anos

Inscrições apessoar.info@gmail.com

junho 21

BASKET 3X3

REAL CLUBE VALE DE CAVALA

9h30-10h30

PARQUE URBANO FILIPA D'ÁGUA (RINGUE)

Destinatários Todas as idades

Inscrições <https://forms.gle/6qeYYJnWFanMJQrX8>

junho 21

BATISMO DE CANOAGEM

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

10h00-12h00

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

Destinatários Maiores de 13 anos

Inscrições cnalmada@cnalmada.com

junho 21

PASSEIO DE BICICLETA - ROTA DO PARQUE AO RIO

ASSOCIAÇÃO INSPIRA MOBILIDADE

10h00-12h30

DO PARQUE DA PAZ (JUNTO AO MONUMENTO)

AO JARDIM DO RIO

Destinatários Todas as idades

Informações info@inspiramobilidade.pt

USO OBRIGATÓRIO DE CAPACETE

junho 27

INICIAÇÃO AO TÊNIS

ESCOLA DE TÊNIS DE ALMADA

15h00-16h00

PARQUE DA JUVENTUDE - CAMPOS DE TÊNIS

Destinatários 5-89 anos

Inscrições aetalmada@gmail.com

junho 28

PASSEIO DE BTT

ATALHO D'AVENTURA - ASSOC. SALTAPOCINHAS BTT

9h00-12h30

TRAFARIA - LARGO DO PORTO DE LISBOA - TRANSTEJO

Destinatários 8-16 anos acompanhados de encarregado de Educação/familiar

Informações dir.saltapocinhasbtt@gmail.com

USO OBRIGATÓRIO DE CAPACETE

junho 28

YOGA - RESPIRAR AO AR LIVRE

ASSOCIAÇÃO SHALA - ACADEMIA DE YOGA

9h30-10h30

CONVENTO DOS CAPUCHOS

Destinatários Maiores 9 anos

Inscrições shalaaacademia@gmail.com

junho 28

JOGOS TRADICIONAIS

ASSOCIAÇÃO DE COLECTIVIDADES DO

CONCELHO DE ALMADA

9h30-11h30

PARQUE DA PAZ (JUNTO AO MONUMENTO)

Destinatários Todas as idades

Inscrições accalmada@gmail.com

junho 28

ALMADA A PLOGGAR - CAMINHADA

COM APANHADA DE LIXO

BRIGADA DO MAR

10h00-12h30

CENTRO DE INTERPRETAÇÃO DA MATA DOS MEDOS (PARQUE DE ESTACIONAMENTO), FONTE DA TELHA

Distância 2 a 3 km

Destinatários Todas as idades

Inscrições <https://t.ly/au8xH>
ou comunicade@brigadadomar.org

junho 28

YOGA NATURISTA

ASSOCIAÇÃO ALMA NATURISTA

10h00-11h00

PRAIA DA BELA VISTA

Destinatários Naturistas e não naturistas

Inscrições aalmanaturista@gmail.com

junho 28

**DESPORTO ADAPTADO - BOCCIA, SLALOM
EM CADEIRA DE RODAS E POLYBAT**

APCAS - ASSOC. DE PARALISIA CEREBRAL
ALMADA SEIXAL

10h00-12h00

PARQUE DA PAZ (JUNTO AO MONUMENTO)

Destinatários Aberto à população em geral

Inscrições apcas.desporto@gmail.com

junho 28

REIKI E MEDITAÇÃO

NÚCLEO DE REIKI DE ALMADA - ASSOC. PORT. REIKI

10h30 - 12h00

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO QUIOSQUE

Destinatários Todas as idades

Inscrições olindangelo@gmail.com

junho 28

CHI KUNG TERAPÉUTICO

ASSOC. PROF. CHI KUNG E TAI CHI TERAPÊUTICOS

11h00-12h00

PARQUE DA PAZ, ZONA DO LAGO (JUNTO AOS WC)

Destinatários Todas as idades

Inscrições apcktt2012@gmail.com

junho 28

GROOVE

ASSOC. PARA O DESENV. DA QUINTA DO CHIADO

11h00-12h00

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Destinatários Todas as idades

Inscrições associacao.quinta.chiado@gmail.com

julho

julho 4, 11

TREINOS OUTDOOR

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

9h30-10h10

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA

Destinatários População em geral

Inscrições parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

julho 4, 11

PILATES

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

10h30-11h10

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA

Destinatários População em geral

Inscrições parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

julho 4

POWER GIRLS - ATIVIDADE FÍSICA

ASSOCIAÇÃO HIPARTHOP

10h00-12h00

PARQUE DA PAZ (QUIOSQUE)

Destinatários Raparigas, mulheres, comunidade

Inscrições geral.hiparthop@gmail.com

julho 4

AULA DE INICIAÇÃO ABERTA - TIRO

FERNÃO ARCHERY CLUB

10h30- 12h30

ESCOLA SEC. FERNÃO MENDES PINTO

Destinatários Todas as idades

Inscrições fernaoarcheryclub@gmail.com

julho 4

MEDITAÇÃO & MINDFULNESS PARA TOD@S

PROJETO APESSOAR

11h00-12h00

JARDINS CASA DA CERCA - ANFITEATRO

Destinatários A partir dos 12 anos

Inscrições apessoar.info@gmail.com

julho 5

DANÇAS - RITMOS DE VERÃO

ASSOCIAÇÃO ENSAIO D' ELOGIOS

10h00-11h00

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Destinatários Maiores de 8 anos

Inscrições ensaiosdelogios@gmail.com

julho 5

BATISMO DE VELA

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

10h00-12h00

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

Destinatários Maiores de 7 anos

Inscrições cnalmada@cnalmada.com

julho 12

YOGA - RESPIRAR AO AR LIVRE

ASSOCIAÇÃO SHALA - ACADEMIA DE YOGA

9h30-10h30

PARQUE DA PAZ (QUIOSQUE)

Destinatários Maiores 9 anos

Inscrições shalaacademia@gmail.com

julho 12

JOGOS TRADICIONAIS

ASSOCIAÇÃO DE COLECTIVIDADES DO
CONCELHO DE ALMADA

9h30-11h30

PARQUE DA PAZ (JUNTO AO MONUMENTO)

Destinatários Todas as idades

Inscrições accalmada@gmail.com

julho 12

DIA INTERNACIONAL DO REIKI

NÚCLEO DE REIKI DE ALMADA

- ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE REIKI

10h30 - 12h00

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO QUIOSQUE

Destinatários Todas as idades

Inscrições olindangelo@gmail.com

julho 12

CHI KUNG TERAPÉUTICO

ASSOCIAÇÃO PROFISSIONAL DE CHI KUNG E TAI
CHI TERAPÉUTICOS

11h00-12h00

PARQUE DA PAZ, ZONA DO LAGO (JUNTO AOS WC)

Destinatários Todas as idades

Inscrições apcktt2012@gmail.com

julho 18

DANÇA LIVRE NO PARQUE

ASSOCIAÇÃO ENSAIO D' ELOGIOS

10h00-11h00

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Destinatários Maiores de 8 anos

Inscrições ensaiosdelogios@gmail.com

julho 18

DESPORTO ADAPTADO - BOCCIA, SLALOM EM CADEIRA DE RODAS E POLYBAT

APCAS - ASSOCIAÇÃO DE PARALISIA CEREBRAL
ALMADA SEIXAL

10h00-12h00

PARQUE DA PAZ (JUNTO AO MONUMENTO)

Destinatários Aberto à população em geral

Inscrições apcas.desporto@gmail.com

julho 25

PASSEIO DE BICICLETA - PEDALAR AO PÔR DO SOL

ASSOCIAÇÃO INSPIRA MOBILIDADE

18h00- 20h30

DO CAIS DA TRAFARIA À PRAIA DA SAÚDE,
COSTA DE CAPARICA

Destinatários Todas as idades

Informações info@inspiramobilidade.pt

USO OBRIGATÓRIO DE CAPACETE E LUZES

julho 26

PASSEIO DE BTT

ATALHO D'AVENTURA - ASSOC. SALTAPOCINHAS BTT

9h00-12h30

PARQUE URBANO DO PRAGAL

Destinatários 8-16 anos acompanhados de
encarregado de Educação/familiar

Informações dir.saltapocinhasbtt@gmail.com

USO OBRIGATÓRIO DE CAPACETE

ACADEMIA SHOWIT - ASSOCIAÇÃO DE ARTES E ESPECTÁCULOS
APCAS - ASSOCIAÇÃO DE PARALISIA CEREBRAL ALMADA SEIXAL
ASSOCIAÇÃO ALMA NATURISTA
ASSOCIAÇÃO DE COLECTIVIDADES DO CONCELHO DE ALMADA
ASSOCIAÇÃO ENSAIO D´ELOGIOS
ASSOCIAÇÃO HIPARTHOP
ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA QUINTA DO CHIADO
ASSOCIAÇÃO PROFISSIONAL DE CHI KUNG E TAI CHI TERAPÊUTICOS
ASSOCIAÇÃO REINSPIRA MOBILIDADE
ASSOCIAÇÃO SHALA - ACADEMIA DE YOGA
ATALHO D´AVENTURA - ASSOCIAÇÃO DE CICLOTURISMO "SALTAPOCINHAS BTT"
BRIGADA DO MAR
CLUBE NÁUTICO DE ALMADA
CLUBE PEÕES DA CAPARICA
ETA - ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE TÊNIS DE ALMADA
FERNÃO ARCHERY CLUB
KARATE CLUBE MARGEM SUL - ASSOCIAÇÃO
NÚCLEO DE REIKI DE ALMADA - ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE REIKI
PROJETO APESSOAR
REAL CLUBE VALE DE CAVALA