

# CARTÃO ENERGY

CARTÃO LIVRE II ÉPOCA 2025-2026 PREÇO 30€

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			<span style="color: blue;">■</span> NAT. APZ  40'	3			<span style="color: blue;">■</span> NAT. APZ  40'	3						
8h10	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APZ  40'	3	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APZ  40'	3	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APZ  40'	3	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APZ  40'	3	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APZ  40'	3	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APZ  40'	3	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APZ  40'	3
	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APF  40'	3	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APF  40'	3	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APF  40'	3	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APF  40'	3	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APF  40'	3	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APF  40'	3	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APF  40'	3
8h50	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APZ  40'	3	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APZ  40'	3	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APZ  40'	3	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APZ  40'	3	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APZ  40'	3				
	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APF  40'	3	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APF  40'	3	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APF  40'	3	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APF  40'	3	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APF  40'	3				
9h00											<span style="color: green;">■</span> YOGA  50'	6		
9h40	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APZ  40'	3			<span style="color: blue;">■</span> NAT. APZ  40'	3								
	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APF  40'	3			<span style="color: blue;">■</span> NAT. APF  40'	3								
10h00											<span style="color: green;">■</span> ZUMBA  50'	10		
10h30	<span style="color: green;">■</span> CHI KUNG  50'	8							<span style="color: green;">■</span> CHI KUNG  50'	8				
11h30											<span style="color: green;">■</span> FIT BOXING  90'	10		
12h30	<span style="color: blue;">■</span> HIDROGIN  40'	10			<span style="color: blue;">■</span> HIDROGIN  40'	10			<span style="color: blue;">■</span> HIDROGIN  40'	10	<span style="color: blue;">■</span> HIDROG  40'	10		
13h00			<span style="color: green;">■</span> B. POWER  50'	10			<span style="color: green;">■</span> B. POWER  50'	10						
13h10	<span style="color: blue;">■</span> AQUAFIT  40'	10	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APF  40'	3	<span style="color: blue;">■</span> AQUAFIT  40'	10	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APF  40'	3	<span style="color: blue;">■</span> AQUAFIT  40'	10	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APZ  40'	3		
									<span style="color: blue;">■</span> NAT. APZ  40'	3				
13h50	<span style="color: blue;">■</span> HIDROGIN  40'	10	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APZ  40'	3	<span style="color: blue;">■</span> HIDROGIN  40'	10	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APZ  40'	3						
	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APZ  40'	3			<span style="color: blue;">■</span> NAT. APZ  40'	3								
16h00			<span style="color: green;">■</span> YOGA  50'	6			<span style="color: green;">■</span> YOGA  50'	6						
18h00			<span style="color: green;">■</span> PILATES  50'	6			<span style="color: green;">■</span> PILATES  50'	6						
18h30									<span style="color: green;">■</span> CYCLE  50'	3				
19h00			<span style="color: green;">■</span> CARDIO/ TABATA  50'	6	<span style="color: green;">■</span> CYCLE  50'	3	<span style="color: green;">■</span> CARDIO/ TABATA  50'	6						
19h30	<span style="color: green;">■</span> GLÚTEOS  50'	10												
20h00									<span style="color: green;">■</span> FIT BOXING  90'	10				
20h30	<span style="color: green;">■</span> ZUMBA  50'	10	<span style="color: green;">■</span> FIT BOXING  90'	10			<span style="color: green;">■</span> FIT BOXING  90'	10						

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	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APZ  40'	3												
11h10			<span style="color: blue;">■</span> AQUA MOVE  40'	4			<span style="color: blue;">■</span> AQUA MOVE  40'	4						
11h20											<span style="color: green;">■</span> PILATES  50'	6		
12h30			<span style="color: blue;">■</span> NAT. APF  40'	3	<span style="color: blue;">■</span> HIDROGIN  40'	6	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APF  40'	3	<span style="color: blue;">■</span> HIDROGIN  40'	6			<span style="color: blue;">■</span> HIDROG  40'	4
12h45	<span style="color: green;">■</span> POWER FIT  50'	6	<span style="color: green;">■</span> YOGA  50'	10	<span style="color: green;">■</span> POWER FIT  50'	6	<span style="color: green;">■</span> YOGA  50'	10	<span style="color: green;">■</span> PILATES  50'	6				
13h10					<span style="color: blue;">■</span> NAT. APZ  40'	3			<span style="color: blue;">■</span> NAT. APZ  40'	3				
14h30	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APZ  40'	3												
17h30			<span style="color: blue;">■</span> HIDROGIN  40'	3			<span style="color: blue;">■</span> HIDROGIN  40'	3						
17h40					<span style="color: green;">■</span> PILATES I  50'	4			<span style="color: green;">■</span> PILATES I  50'	4				
18h00			<span style="color: green;">■</span> PILATES  50'	6			<span style="color: green;">■</span> PILATES  50'	6						
18h30					<span style="color: green;">■</span> PILATES II  50'	4			<span style="color: green;">■</span> PILATES II  50'	4				
20h10					<span style="color: blue;">■</span> AQUAFIT  40'	4			<span style="color: blue;">■</span> AQUAFIT  40'	4				

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	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APF  40'	3	<span style="color: blue;">■</span> AQUA FIT  40'	6	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APF  40'	3	<span style="color: blue;">■</span> AQUA FIT  40'	6	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APF  40'	3	<span style="color: blue;">■</span> AQUA FIT  40'	10	<span style="color: blue;">■</span> HIDROG  40'	10
	<span style="color: blue;">■</span> HIDROBIKE  40'	3	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APF  40'	3	<span style="color: blue;">■</span> HIDROBIKE  40'	3	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APF  40'	3	<span style="color: blue;">■</span> HIDROBIKE  40'	3				
			<span style="color: blue;">■</span> NAT. APZ  40'	3			<span style="color: blue;">■</span> NAT. APZ  40'	3						
8h50			<span style="color: blue;">■</span> NAT. APF  40'	3			<span style="color: blue;">■</span> NAT. APF  40'	3						
			<span style="color: blue;">■</span> NAT. APZ  40'	3			<span style="color: blue;">■</span> NAT. APZ  40'	3						
11h50	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APZ  40'	3	<span style="color: blue;">■</span> AQUA MOVE  40'	6			<span style="color: blue;">■</span> AQUA MOVE  40'	6	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APZ  40'	3				
12h30			<span style="color: blue;">■</span> HIDROGIN  40'	10			<span style="color: blue;">■</span> HIDROGIN  40'	10			<span style="color: blue;">■</span> HIDROG  40'	10		
13h10			<span style="color: blue;">■</span> AQUA FIT  40'	10	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APZ  40'	3	<span style="color: blue;">■</span> AQUA FIT  40'	10	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APZ  40'	3				
15h10	<span style="color: blue;">■</span> AQUA MOVE  40'	6			<span style="color: blue;">■</span> AQUA MOVE  40'	6			<span style="color: blue;">■</span> AQUA MOVE  40'	6				
18h10					<span style="color: blue;">■</span> HIDROGIN  40'	6								
18h50			<span style="color: blue;">■</span> HIDROBIKE  40'	2			<span style="color: blue;">■</span> HIDROBIKE  40'	2						
19h30			<span style="color: blue;">■</span> HIDROBIKE  40'	2			<span style="color: blue;">■</span> HIDROBIKE  40'	2	<span style="color: blue;">■</span> HIDROGIN  40'	6				
20h10	<span style="color: blue;">■</span> HIDROGIN  40'	10	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APZ  40'	3	<span style="color: blue;">■</span> HIDROGIN  40'	10	<span style="color: blue;">■</span> NAT. APZ  40'	3	<span style="color: blue;">■</span> HIDROGIN  40'	10				
			<span style="color: blue;">■</span> AQUA FIT  40'	10			<span style="color: blue;">■</span> AQUA FIT  40'	10						

## 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				
20h10									AQUA FIT  40'	8				

### 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 7h30-21h40

Sáb. 8h00-17h / Dom. 8h00-13h10

#### SALA DE EXERCÍCIO

2.ª a 6.ª feira 7h30-21h30

Sáb. 8h-14h

#### DESSPORTOS DE RAQUETE (Ténis)

2.ª a 6.ª feira 9h-21h

Sáb. 9h-18h / 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-21h

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-20h50

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-20h50

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-22h30 / Dom. 8h às 13h30

#### PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA

Av. Afonso de Albuquerque, 2825-450 Costa da Caparica

#### CAMPOS DE TÊNIS

2.ª - Sáb. 8h-19h / 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