



GRATUITO

# ALMADA eform Almada

## ABR A JUL 2026

**abril**

**abril 4, 11, 18**  
**TREINOS OUTDOOR**  
CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA  
**9h30-10h10**  
PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA  
**Destinatários** População em geral  
**Inscrições** parqueurb.santonio@cm-almada.pt

**abril 4, 11, 18**  
**PILATES**  
CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA  
**10h30-11h10**  
PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA  
**Destinatários** População em geral  
**Inscrições** parqueurb.santonio@cm-almada.pt

**abril 4**  
**BAPTISMO DE TIRO E DEMONSTRAÇÕES**  
FERNÃO ARCHERY CLUB  
**10h00-10h00**  
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  
**10h00-17h00**  
PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA  
**Destinatários** População em geral  
**Inscrições** ensaiosedelogos@gmail.com

**abril 10**  
**JOGOS TRADICIONAIS**  
ASSOCIAÇÃO HIPARTHOP  
**10h00-10h00**  
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** acalmada@gmail.com

**abril 11**  
**ALMADA A PLOGGAR - CAMINHADA COM APANHA DE LIXO**  
**10h00-12h30**  
COSTA DE CAPARICA - PAREDEÃO (JUNTO À TENDA DO CAPARICA SURF FEST)  
Distância 2 a 3 km  
**Destinatários** Todas as idades  
**Inscrições** https://t.ly/au8xH

**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 a 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/6qeYt2hWFnMjQX8

**abril 11**  
**DEMONSTRAÇÃO KARATÉ COM TODOS**  
KARATE CLUBE MARGEM SUL - ASSOCIAÇÃO  
**10h30-11h30**  
PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA  
**Destinatários** Todas as idades  
**Inscrições** icmargemsul@gmail.com

**abril 12**  
**YOGA - RESPIRAR AO AR LIVRE**  
ASSOCIAÇÃO SHALA - ACADEMIA DE YOGA  
**9h30-10h30**  
PARQUE DA PAZ - JUNTO AO QUIOSQUE  
**Destinatários** Maiores 9 anos  
**Inscrições** shalacademia@gmail.com

**abril 12**  
**PASSEIO DE BTT**  
ATALHO D'AVENTURA - ASSOCIAÇÃO DE CICLOTURISMO 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 OBRIGATORIO DE CAPACETE

**abril 12**  
**INTRODUÇÃO AO KARATÉ**  
KARATE CLUBE MARGEM SUL - ASSOCIAÇÃO  
**10h00-11h00**  
PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO  
**Destinatários** Todas as idades  
**Inscrições** icmargemsul@gmail.com

**abril 18**  
**YOGA BABY**  
ASSOCIAÇÃO SHALA - ACADEMIA DE YOGA  
**10h30-11h30**  
SOLAR DOS ZAGALLOS  
**Destinatários** Pais e bebés 4-7 meses  
**Inscrições** shalacademia@gmail.com

**abril 18**  
**CHI KUNG TERAPÉUTICO**  
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  
**10h00-12h00**  
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** ensaiosedelogos@gmail.com

**abril 18**  
**BALLET**  
ACADEMIA SHOWIT - ASSOC. ARTES E ESPETÁCULOS  
**17h00-17h45**  
FÁROL DE CACILHAS  
**Destinatários** Maiores de 13 anos  
**Inscrições** showit.almadaemforma@gmail.com

**abril 18**  
**BREAKING**  
ACADEMIA SHOWIT - ASSOC. ARTES E ESPETÁCULOS  
**18h00-18h45**  
FÁROL DE CACILHAS  
**Destinatários** Todas as idades  
**Inscrições** showit.almadaemforma@gmail.com

**abril 26**  
**BAPTISMO DE CANOAEM**  
CLUBE NÁUTICO DE ALMADA  
**10h00-12h00**  
PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA  
**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 8 anos  
**Inscrições** shalacademia@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.santonio@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** ensaiosedelogos@gmail.com

**maio 2, 9, 16, 23, 30**  
**PILATES**  
CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA  
**10h30-11h30**  
PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA  
**Destinatários** População em geral  
**Inscrições** parqueurb.santonio@cm-almada.pt

**maio 9**  
**KARATÉ E FAMÍLIA**  
KARATE CLUBE MARGEM SUL - ASSOCIAÇÃO  
**10h00-11h00**  
JARDINS DO COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS CIDADE DE ALMADA, FEIJO  
**Destinatários** Praticantes, famílias e amigos  
**Inscrições** icmargemsul@gmail.com

**maio 10**  
**SENSE**  
ACADEMIA SHOWIT - ASSOC. ARTES E ESPETÁCULOS  
**10h00-10h45**  
PARQUE MULTUSOS DA SOBREDA  
**Destinatários** 9 meses aos 3 anos  
**Inscrições** showit.almadaemforma@gmail.com

**maio 10**  
**CHI KUNG TERAPÉUTICO**  
ASSOC. PROF. CHI KUNG E TAI CHI TERAPÉUTICOS  
**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  
**10h00-10h45**  
PARQUE MULTUSOS 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** ensaiosedelogos@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  
**10h30-11h30**  
ESCOLA SEC. FERNÃO MENDES PINTO  
**Destinatários** Todas as idades  
**Inscrições** fernaoarcheryclub@gmail.com

**maio 16**  
**CHI KUNG TERAPÉUTICO& 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**  
ASSOCIAÇÃO DE COLECTIVIDADES DO C CONCELHO DE ALMADA  
**9h30-11h30**  
PARQUE URBANO DO FRÓIS (JUNTO À PISCINA MUNICIPAL DA CAPARICA)  
**Destinatários** Todas as idades  
**Inscrições** acalmada@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/6qeYt2hWFnMjQX8

**maio 17**  
**DESPORTO ADAPTADO - BOCCIA, SLALOM EM CADEIRA DE RODAS E POLYBAT**  
APCAS - ASSOC. DE PARALISIA CEREBRAL ALMADA SEIXAL  
**10h00-12h00**  
PARQUE URBANO DO FRÓIS (JUNTO À PISCINA MUNICIPAL DA CAPARICA)  
**Destinatários** Aberto a população em geral  
**Inscrições** apcas.desporto@gmail.com

**maio 23**  
**YOGA - RESPIRAR AO AR LIVRE**  
ASSOCIAÇÃO SHALA - ACADEMIA DE YOGA  
**9h30-10h30**  
SOLAR DOS ZAGALLOS  
**Destinatários** Maiores 9 anos  
**Inscrições** shalacademia@gmail.com

**maio 23**  
**KARATÉ - DEMONSTRAÇÃO TREINO P/TODOS**  
KARATE CLUBE MARGEM SUL - ASSOCIAÇÃO  
**10h00-11h00**  
PARQUE URBANO DO FRÓIS (JUNTO À PISCINA MUNICIPAL DA CAPARICA)  
**Destinatários** Todas as idades  
**Inscrições** icmargemsul@gmail.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

**maio 24**  
**CHI KUNG TERAPÉUTICO**  
ASSOCIAÇÃO PROFISSIONAL DE CHI KUNG E TAI CHI TERAPÉUTICOS  
**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**  
MATÁ NACIONAL DAS DUNAS DA TRAFARIA (JUNTO AO CARACOL DA MATÁ (AV. 25 DE ABRIL))  
Distância 2 a 3 km  
**Destinatários** Todas as idades  
**Inscrições** https://t.ly/au8xH

**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. DE CICLOTURISMO SALTAPOCINHAS BTT  
**9h00-12h30**  
SEDE DO SALTAPOCINHASBTT (SAÍDA / REGRESSO)  
**Destinatários** 8-16 anos acompanhados de encarregado de Educação/familiar  
**Informações** dir.saltapocinhasbtt@gmail.com  
USO OBRIGATORIO DE LUZES E CAPACETE

**maio 31**  
**YOGA NATURISTA**  
ASSOCIAÇÃO ALMA NATURISTA  
**10h00-11h00**  
PRAIA DA ADIÇA  
**Destinatários** Naturistas e não naturistas  
**Inscrições** almanaturista@gmail.com

**maio 31**  
**WORKSHOP DE DANÇA**  
ASSOCIAÇÃO HIPARTHOP  
**11h00-12h00**  
POLIDESPORITVO 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.santonio@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** ensaiosedelogos@gmail.com

**junho 6**  
**PLOGGAR A BICLAR - APANHA DE LIXO**  
BRIGADA DO MAR  
**10h00-12h30**  
TERRAS DA COSTA, PARTIDA NO ECO EDIFÍCIO DO ACRÓPARQUE  
Distância 2 a 3 km  
**Destinatários** Todas as idades  
**Inscrições** https://t.ly/au8xH

**junho 6, 13, 20, 27**  
**PILATES**  
CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA  
**10h30-11h30**  
PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA  
**Destinatários** População em geral  
**Inscrições** parqueurb.santonio@cm-almada.pt

**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  
**17h00-17h45**  
PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO  
**Destinatários** Todas as idades  
**Inscrições** associacao.quinta.chiado@gmail.com

**junho 6**  
**MEDITAÇÃO & MINDFULNESS PARA TODOS**  
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**  
FÁROL DE CACILHAS  
**Destinatários** Maiores de 13 anos  
**Inscrições** showit.almadaemforma@gmail.com

**junho 6**  
**BREAKING**  
ACADEMIA SHOWIT - ASSOC. ARTES E ESPETÁCULOS  
**18h00-18h45**  
FÁROL 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**  
10h00-12h45  
PARQUE DA PAZ (QUIOSQUE)  
**Destinatários** Maiores 9 anos  
**Inscrições** shalacademia@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/6qeYt2hWFnMjQX8

**junho 14**  
**CHI KUNG TERAPÉUTICO**  
ASSOC. PROF. 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

**junho 20**  
**DANÇA "ANOS 80/90"**  
ASSOCIAÇÃO ENSAIO D' ELOGIOS  
**10h00-11h00**  
PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO  
**Destinatários** Maiores de 8 anos  
**Inscrições** ensaiosedelogos@gmail.com

**junho 20**  
**CHI KUNG TERAPÉUTICO**  
PROJETO APESSOAR  
**11h00-12h00**  
ESPAÇO EXTERIOR DA CASA DA CIDADE - MUSEU ALMADA  
**Destinatários** A partir dos 18 anos  
**Inscrições** apessoar.info@gmail.com

**junho 21**  
**BASKET 3X3**  
REAL CLUBE VALE DE CAVALA  
**9h30-10h30**  
CLUBE NÁUTICO DE ALMADA  
**Destinatários** Todas as idades  
**Inscrições** https://forms.gle/6qeYt2hWFnMjQX8

**junho 21**  
**BAPTISMO DE CANOAEM**  
CLUBE NÁUTICO DE ALMADA  
**10h00-12h00**  
PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA  
**Destinatários** Maiores de 13 anos  
**Inscrições** cnalmada@cnalmada.com

**junho 21**  
**PASSEIO DE BICICLETA**  
- ROTA DO PARQUE AO RIO  
ASSOCIAÇÃO REINSPIRA MOBILIDADE  
**10h00-12h30**  
DO PARQUE DA PAZ (JUNTO AO MONUMENTO) AO JARDIM DO RIO  
**Destinatários** Todas as idades  
**Informações** info@reinspiramobildade.pt  
USO OBRIGATORIO 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. DE CICLOTURISMO SALTAPOCINHAS BTT  
**9h00-12h30**  
SEDE DO SALTAPOCINHASBTT (SAÍDA/REGRESSO)  
**Destinatários** 8-16 anos acompanhados de encarregado de Educação/familiar  
**Informações** dir.saltapocinhasbtt@gmail.com  
USO OBRIGATORIO DE CAPACETE

**junho 28**  
**YOGA - RESPIRAR AO AR LIVRE**  
ASSOCIAÇÃO SHALA - ACADEMIA DE YOGA  
**9h30-10h30**  
CONVENTO DOS CAPUCHOS  
**Destinatários** Maiores 9 anos  
**Inscrições** shalacademia@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** acalmada@gmail.com

**junho 28**  
**YOGA NATURISTA**  
ASSOCIAÇÃO ALMA NATURISTA  
**10h00-11h00**  
PRAIA DA BELA VISITA  
**Destinatários** Naturistas e não naturistas  
**Inscrições** almanaturista@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 a população em geral  
**Inscrições** apcas.desporto@gmail.com

**junho 28**  
**CHI KUNG TERAPÉUTICO**  
ASSOC. PROF. 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

**junho 28**  
**GROOVE**  
ASSOC. PARA O DESENV. DA QUINTA DO CHIADO  
**17h00-17h45**  
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.santonio@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, 11**  
**PILATES**  
CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA  
**10h30-11h10**  
PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA  
**Destinatários** População em geral  
**Inscrições** parqueurb.santonio@cm-almada.pt

**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 TODOS**  
PROJETO APESSOAR  
**11h00-12h00**  
JARDINS CASA DA CERCA - ANFITEATRO  
**Destinatários** A partir dos 12 anos  
**Inscrições** apessoar.info@gmail.com

**julho 5**  
**DANÇA - RITMOS DE VERÃO**  
ASSOCIAÇÃO ENSAIO D' ELOGIOS  
**10h00-11h00**  
PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO  
**Destinatários** Todas as idades  
**Inscrições** ensaiosedelogos@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** shalacademia@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** acalmada@gmail.com

**julho 12**  
**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 a população em geral  
**Inscrições** apcas.desporto@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 19**  
**JUDO**  
REAL CLUBE VALE DE CAVALA  
**9h30-10h30**  
PARQUE URBANO DO FRÓIS (JUNTO À PISCINA MUNICIPAL DA CAPARICA)  
**Destinatários** Todas as idades  
**Inscrições** https://forms.gle/6qeYt2hWFnMjQX8

**julho 19**  
**YOGA NATURISTA**  
ASSOCIAÇÃO ALMA NATURISTA  
**10h00-11h00**  
PRAIA DA ADIÇA  
**Destinatários** Naturistas e não naturistas  
**Inscrições** almanaturista@gmail.com

**julho 25**  
**YOGA DANCE - MOVIMENTO, MÚSICA E BEM-ESTAR**  
ASSOCIAÇÃO SHALA - ACADEMIA DE YOGA  
**9h30-10h30**  
CONVENTO DOS CAPUCHOS  
**Destinatários** Maiores de 9 anos  
**Inscrições** shalacademia@gmail.com

**julho 25**  
**BASKET 3X3**  
REAL CLUBE VALE DE CAVALA  
**9h30-10h30**  
CLUBE NÁUTICO DE VILA NOVA DE CAPARICA  
**Destinatários** Todas as idades  
**Inscrições** https://forms.gle/6qeYt2hWFnMjQX8

**julho 25**  
**CHI KUNG**  
ASSOC. PARA O DESENV. DA QUINTA DO CHIADO  
**17h00-17h45**  
QUINTA DO CHIADO - PINHAL (JUNTO A SEDE)  
**Destinatários** Adultos  
**Inscrições** associacao.quinta.chiado@gmail.com

**julho 25**  
**INICIAÇÃO AO TÊNIS**  
ESCOLA DE TÊNIS DE ALMADA  
**15h00-16h00**  
PARQUE DA JUVENTUDE - CAMPOS DE TÊNIS  
**Destinatários** 5-89 anos  
**Inscrições** aetalmada@gmail.com

**julho 25**  
**PASSEIO DE BICICLETA**  
- PEDALAR AO POR DO SOL  
ASSOCIAÇÃO REINSPIRA MOBILIDADE  
**18h00-20h30**  
DO CASAS DA TRAFARIA À PRAIA DA SAÚDE, COSTA DE CAPARICA  
**Destinatários** Todas as idades  
**Informações** info@reinspiramobildade.pt  
USO OBRIGATORIO DE LUZES E CAPACETE

**julho 26**  
**PASSEIO DE BTT**  
ATALHO D'AVENTURA - ASSOC. DE CICLOTURISMO SALTAPOCINHAS BTT  
**9h00-12h30**  
SEDE DO SALTAPOCINHASBTT (SAÍDA/REGRESSO)  
**Destinatários** 8-16 anos acompanhados de encarregado de Educação/familiar  
**Informações** dir.saltapocinhasbtt@gmail.com  
USO OBRIGATORIO DE LUZES E CAPACETE

**julho 26**  
**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

- ACADEMIA SHOWIT - ASSOCIAÇÃO DE ARTES E ESPETÁCULOS
- 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 TERAPÉUTICOS
- ASSOCIAÇÃO REINSPIRA MOBILIDADE
- ASSOCIAÇÃO SHALA - ACADEMIA DE YOGA
- ATAHO 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
- PROJETO APESSOAR
- REAL CLUBE VALE DE CAVALA