

# ATIVIDADES OUTDOOR

## CONTACTOS PARA ATIVIDADES DESPORTIVAS

PARQUE URBANO  
DA COSTA DE CAPARICA  
RECEÇÃO (JUNTO AO POLIDESPORTIVO)  
212 587 180  
parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

## PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA

### TREINOS OUTDOOR

NÍVEL1- INICIADO: 2.<sup>a</sup>, 4.<sup>a</sup> e 6.<sup>a</sup> feira – 9h00

NÍVEL 2 - AVANÇADO: 2.<sup>a</sup>, 4.<sup>a</sup> e 6.<sup>a</sup> feira – 8h00 | 19h00

### PILATES

NÍVEL1- INICIADO: 2.<sup>a</sup>, 4.<sup>a</sup> e 6.<sup>a</sup> feira – 18h00

NÍVEL 2 - AVANÇADO: sábado -10h30

### ALUGUER CAMPOS DE TÊNIS \*

2.<sup>a</sup> a sábado: 8h00-19h00

domingo: 9h00-16h00

#### ATÉ ÀS 17h00:

1.<sup>a</sup> hora: 6,10€ | Cada 30 min após 1.<sup>a</sup> hora: 3,05€

#### APÓS AS 17h00:

1.<sup>a</sup> hora: 7€ | Cada 30 min após 1.<sup>a</sup> hora: 3,05€

### ALUGUER POLIDESPORTIVO \*

2.<sup>a</sup> a sábado: 8h00-19h00

domingo: 9h00-16h00

#### ATÉ ÀS 17h00:

1.<sup>a</sup> hora: 16€ | Cada 30 min após 1.<sup>a</sup> hora: 8€

#### APÓS AS 17h00:

1.<sup>a</sup> hora: 18€ | Cada 30 min após 1.<sup>a</sup> hora: 9€

Aceda [AQUI](#) para efetuar a sua marcação

\* Receção do Parque Urbano (junto ao polidesportivo)  
Telefone: 212 587 180 | [parqueurb.stantonio@cm-almada.pt](mailto:parqueurb.stantonio@cm-almada.pt)