



GRATUITO

**ALMADA
Efor
ema**

JUL A OUT 2026

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 (JUNTO AO 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

BATISMO DE VELA

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

10h00-12h00

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

Destinatários Maiores de 7 anos

Inscrições cnalmada@cnalmada.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 12

YOGA - RESPIRAR AO AR LIVRE

ASSOCIAÇÃO SHALA - ACADEMIA DE YOGA

9h30-10h30

PARQUE DA PAZ (JUNTO AO QUIOSQUE)

Destinatários Maiores 9 anos

Inscrições shalaacademia@gmail.com

julho 12

JOGOS TRADICIONAIS

ASSOC. COLECT. 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 - ASSOC. PORT. REIKI

10h30 - 12h00

PARQUE DA PAZ (JUNTO AO QUIOSQUE)

Destinatários Todas as idades

Inscrições olindangelo@gmail.com

julho 12

CHI KUNG TERAPÊUTICO

ASSOC. PROF. CHI KUNG E TAI CHI TERAPÊUTICOS

11h00-12h00

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

Destinatários Todas as idades

Inscrições apcktt2012@gmail.com

julho 18

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

APCAS

10h00-12h00

PARQUE DA PAZ (JUNTO AO MONUMENTO)

Destinatários Aberto à população em geral

Inscrições apcas.desporto@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 19

YOGA NATURISTA

ASSOCIAÇÃO ALMA NATURISTA

10h00-11h00

PRAIA DA ADIÇA

Destinatários Naturistas e não naturistas

Inscrições aalmanaturista@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 shalaacademia@gmail.com

julho 25

CHI KUNG

ASSOC. P/ O DESENV. DA QUINTA DO CHIADO

11h00-12h00

QUINTA DO CHIADO - PINHAL (JUNTO À 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 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

julho 26

PASSEIO DE BTT

ATALHO D'AVENTURA - ASSOC. SALTAPOCINHAS BTT

9h00-12h30

PARQUE URBANO DO PRAGAL

Destinatários Todas as idades

Informações Menores de 17 anos acompanhados
por engarregado de educação/familiar

Uso obrigatório de capacete de proteção.

Inscrições dir.saltapocinhasbtt@gmail.com

julho 26

CHI KUNG TERAPÊUTICO

ASSOCIAÇÃO PROFISSIONAL DE CHI KUNG
E TAI CHI TERAPÊUTICOS

11h00-12h00

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

Destinatários Todas as idades

Inscrições apcktt2012@gmail.com

agosto

agosto 1

YOGA - RESPIRAR AO AR LIVRE

ASSOCIAÇÃO SHALA - ACADEMIA DE YOGA

09h30-10h30

PARQUE DA PAZ (JUNTO AO QUIOSQUE)

Destinatários Maiores de 9 anos

Inscrições shalaacademia@gmail.com

agosto 1

DANÇA - MOVIMENTO E BEM-ESTAR

ASSOCIAÇÃO ENSAIO D'ELOGIOS

10h00-11h00

PARQUE DA PAZ (JUNTO AO MONUMENTO)

Destinatários Maiores de 8 anos

Inscrições ensaiosdelogios@gmail.com

agosto 1

POWER GIRLS - ATIVIDADE FÍSICA

ASSOCIAÇÃO HIPARTHOP

10h00-12h00

PARQUE ATLÂNTICO, COSTA DA CAPARICA

Destinatários Raparigas, Mulheres, Comunidade

Inscrições geral.hiparthop@gmail.com

agosto 2

BAPTISMO DE CANOAGEM

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

10h00-12h00

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA, CACILHAS

Destinatários Maiores de 13 anos

Inscrições cnalmada@cnalmada.com

agosto 8

INICIAÇÃO AO TÊNIS

ETA - ESCOLA DE TÊNIS DE ALMADA

15h00-16h00

PARQUE DA JUVENTUDE - CAMPOS DE TÊNIS

Destinatários 5-89 anos

Inscrições aetalmada@gmail.com

agosto 9

CHI KUNG TERAPÊUTICO

ASSOCIAÇÃO PROFISSIONAL DE CHI KUNG
E TAI CHI TERAPÊUTICOS

11h00-12h00

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

Destinatários Todas as idades

Inscrições apcktt2012@gmail.com

agosto 15

DANÇA CRIATIVA INTERGERACIONAL

ASSOCIAÇÃO ENSAIO D' ELOGIOS

10h00-11h00

PARQUE DA PAZ (JUNTO AO MONUMENTO)

Destinatários Maiores de 8 anos

Inscrições ensaiosdelogios@gmail.com

agosto 15

DIA INTERNACIONAL DO REIKI

NÚCLEO DE REIKI DE ALMADA

- ASSOC. PORT. DE REIKI

10h30- 12h00

PARQUE DA PAZ (JUNTO AO QUIOSQUE)

Destinatários Todas as idades

Inscrições olindangelo@gmail.com

agosto 16

BASKET 3X3

REAL CLUBE VALE DE CAVALA

9h30- 10h30

PARQUE URBANO FILIPA D'ÁGUA (RINGUE)

Destinatários Todas as idades

Inscrições

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

agosto 22

YOGA EM FAMÍLIA

ASSOCIAÇÃO SHALA - ACADEMIA DE YOGA

11h00-12h00

SOLAR DOS ZAGALLOS

Destinatários Maiores de 2 anos

Inscrições shalaacademia@gmail.com

agosto 23

CHI KUNG TERAPÊUTICO

ASSOC. PROF. DE CHI KUNG E TAI CHI TERAPÊUTICOS

11h00-12h00

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

Destinatários Todas as idades

Inscrições apcktt2012@gmail.com

agosto 29

PASSEIO NOTURNO DE BTT

ATALHO D'AVENTURA - ASSOCIAÇÃO DE
CICLOTURISMO SALTAPOCINHAS BTT

20h30-23h30

SEDE DO SALTAPOCINHASBTT (SAÍDA / REGRESSO)

Destinatários Todas as idades

Informações Menores de 17 anos acompanhados

pelo encarregado de Educação/familiar.

Uso obrigatório de capacete de proteção e luzes.

Inscrições dir.saltapocinhasbtt@gmail.com

agosto 30

VOLEIBOL

REAL CLUBE VALE DE CAVALA

09h30-10h30

PARQUE URBANO DA CHARNECA DE CAPARICA
- POLIDESPORTIVO RCVG

Destinatários Todas as idades

Inscrições <https://forms.gle/6qeYYnWFanMJQrX9>

agosto 30

YOGA NATURISTA

ASSOCIAÇÃO ALMA NATURISTA

10h00-11h00

PRAIA DA BELA VISTA

Destinatários Naturistas e não naturistas

Inscrições aalmanaturista@gmail.com

setembro

setembro 4

KARATE - INICIO DE ÉPOCA

KARATE CLUBE MARGEM SUL - ASSOCIAÇÃO

18h00-19h00

JARDINS DO COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS, FEIJÓ

Destinatários Praticantes, família e amigos

Inscrições kcmargemsul@gmail.com

setembro 5, 12, 19, 26

TREINOS OUTDOOR

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

9h30-10h10

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA

Destinatários População em geral

Inscrições parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

setembro 5

BASKET 3X3

REAL CLUBE VALE DE CAVALA

9h30- 10h30

POLIDESPORTIVO DE VILA NOVA DE CAPARICA

Destinatários Todas as idades

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

setembro 5

XADREZ - O DESPORTO QUE

ENSINA A PENSAR

CLUBE PEÕES DA CAPARICA

10h00-12h45

PARQUE DA PAZ (JUNTO AO QUIOSQUE)

Destinatários Todas as idades

Inscrições peoes.caparica@gmail.com

setembro 5, 12, 19, 26

PILATES

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

10h30-11h10

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA

Destinatários População em geral

Inscrições parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

setembro 5

CHI KUNG TERAPÊUTICO

PROJETO APESSOAR

11h00-12h00

PARQUE DA PAZ (JUNTO AO MONUMENTO)

Destinatários A partir dos 18 anos

Inscrições apessoar.info@gmail.com

setembro 6

YOGA - RESPIRAR AO AR LIVRE

ASSOCIAÇÃO SHALA - ACADEMIA DE YOGA

09h30-10h30

PARQUE DA PAZ (JUNTO AO QUIOSQUE)

Destinatários Maiores de 9 anos

Inscrições shalaacademia@gmail.com

setembro 6

BAPTISMO DE VELA

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

10h00-12h00

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA, CACILHAS

Destinatários Maiores de 7 anos

(acompanhado por adulto)

Inscrições cnalmada@cnalmada.com

setembro 12

TEM EXPERIMENTAR O ANDEBOL

ALMADA ATLÉTICO CLUBE

9h30-11h00

PARQUE DA PAZ (JUNTO AO QUIOSQUE)

Destinatários Crianças até 14 anos

Inscrições almadaatleticoclubeandebol@gmail.com

setembro 12

CHI KUNG

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO

DA QUINTA DO CHIADO

11h00-12h00

QUINTA DO CHIADO - PINHAL (JUNTO À SEDE)

Destinatários Adultos

Inscrições

associacao.quinta.chiado@gmail.com

setembro 12

DANÇA - MOVIMENTO CRIATIVO EM GRUPO

ASSOCIAÇÃO ENSAIO D' ELOGIOS

16h00-17h00

PARQUE DA PAZ (JUNTO AO MONUMENTO)

Destinatários Maiores de 8 anos

Inscrições ensaiosdelogios@gmail.com

setembro 13

BASKET 3X3

REAL CLUBE VALE DE CAVALA

9h30- 10h30

POLIDESPORTIVO DE VILA NOVA DE CAPARICA

Destinatários Todas as idades

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

setembro 13

VAMOS DE BICLA AO SOL DA CAPARICA

ASSOCIAÇÃO INSPIRA MOBILIDADE

9h30- 12h30

DO CHAFARIZ DE CACILHAS

À COSTA DE CAPARICA

Destinatários Todas as idades

Inscrições info@inspiramobilidade.pt

setembro 13

CHI KUNG TERAPÊUTICO

ASSOCIAÇÃO PROFISSIONAL DE CHI KUNG

E TAI CHI TERAPÊUTICOS

11h00-12h00

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

Destinatários Todas as idades

Inscrições apcktt2012@gmail.com

setembro 18

KARATE PARA TODOS

KARATE CLUBE MARGEM SUL - ASSOCIAÇÃO

18h00-19h00

JARDINS DO COMPLEXO MUNICIPAL DOS

DESPORTOS, FEIJÓ

Destinatários Praticantes, Família e Amigos

Inscrições kmargemsul@gmail.com

setembro 19

WORKSHOP DE DANÇA

ASSOCIAÇÃO HIPARTHOP

10h30-12h30

CASA AMARELA (SALA DE ENSAIO)

Destinatários População em geral

Inscrições geral.hiparthop@gmail.com

setembro 20

MEDITAÇÃO - RESPIRAR & SENTIR

ASSOCIAÇÃO SHALA - ACADEMIA DE YOGA

09h30-10h30

PARQUE DA PAZ (QUIOSQUE)

Destinatários Maiores de 9 anos

Inscrições shalaacademia@gmail.com

setembro 20

JUDO

REAL CLUBE VALE DE CAVALA

10h00-11h00

PARQUE URBANO DE VILA NOVA DE CAPARICA

Destinatários Todas as idades

Inscrições https://forms.gle/6qeYYJnWFanMJQrX8

setembro 20

VOLTAR AO CORPO: RESPIRAR, ATERRAR E ACALMAR (RESPIRAÇÃO E MEDITAÇÃO)

PROJETO APESSOAR

10h30-11h30

JARDINS CASA DA CERCA - ANFITEATRO

Destinatários A partir dos 18 anos

Inscrições apessoar.info@gmail.com

setembro 26

CAMINHADA - ALMADA A PLOGGAR - APANHA DE LIXO (2 A 3 KM)

BRIGADA DO MAR

10h00-12h30

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA

Destinatários Todas as idades

Inscrições https://t.ly/au8xH ou brigadadomar@gmail.com

setembro 26

INICIAÇÃO AO TÊNIS

ETA - ESCOLA DE TÊNIS DE ALMADA

15h00-16h00

PARQUE DA JUVENTUDE - CAMPOS DE TÊNIS

Destinatários 5-89 anos

Inscrições aetalmada@gmail.com

setembro 26

BAPTISMO DE TIRO E DEMONSTRAÇÕES

FERNÃO ARCHERY CLUB

15h30- 18h00

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA

Destinatários Todas as idades

Inscrições fernaoarcheryclub@gmail.com

setembro 26

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

setembro 26

BREAKING INICIADO

ACADEMIA SHOWIT - ASSOCIAÇÃO DE ARTES E ESPECTÁCULOS

17h00-17h45

FAROL DE CACILHAS

Destinatários Todas as idades

Inscrições showit.almadaemforma@gmail.com

setembro 26

BREAKING INTERMÉDIO

ACADEMIA SHOWIT - ASSOCIAÇÃO DE ARTES E ESPECTÁCULOS

18h00-18h45

FAROL DE CACILHAS

Destinatários Todas as idades

Inscrições showit.almadaemforma@gmail.com

setembro 27

PASSEIO DE BTT

ATALHO D'AVENTURA - ASSOCIAÇÃO DE CICLOTURISMO SALTAPOCINHAS BTT

9h00-12h30

JARDIM FILIPA D'ÁGUA - ROTUNDA CONSTRUÇÃO NAVAL, MONTE DE CAPARICA

Destinatários Todas as idades

Informações Menores de 17 anos acompanhados por encarregado de Educação/familiar. Uso obrigatório de capacete de proteção.

Inscrições dir.saltapocinhasbtt@gmail.com

setembro 27

JOGOS TRADICIONAIS

ASSOCIAÇÃO DE COLECTIVIDADES DO CONCELHO DE ALMADA

09h30-11h30

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

Destinatários Todas as idades

Inscrições accalmada@gmail.com

setembro 27

YOGA NATURISTA

ASSOCIAÇÃO ALMA NATURISTA

10h00-11h00

PRAIA DA ADIÇA

Destinatários Naturistas e não naturistas

Inscrições aalmanaturista@gmail.com

setembro 27

CAMINHADA - ALMADA A PLOGGAR - APANHA DE LIXO (2 A 3 KM)

BRIGADA DO MAR

10h00-12h30

MATA NACIONAL DAS DUNAS DA TRAFARIA - ESTRADA JUNTO AO CARACOL DA MATA (AV. 25 DE ABRIL)

Destinatários Todas as idades

Inscrições <https://t.ly/au8xH> ou brigadadomar@gmail.com

setembro 27

CHI KUNG TERAPÊUTICO

ASSOCIAÇÃO PROFISSIONAL DE CHI KUNG E TAI CHI TERAPÊUTICOS

11h00-12h00

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

Destinatários Todas as idades

Inscrições apcktt2012@gmail.com

setembro 27

GROOVE

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA QUINTA DO CHIADO

11h00-12h00

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA

Destinatários Todas as idades

Inscrições associacao.quinta.chiado@gmail.com

outubro

outubro 3

DEMONSTRAÇÃO DE BREAKDANCE COM AULA ABERTA

ASSOCIAÇÃO ENSAIO D'ELOGIOS

16h00-17h30

ALMADA FÓRUM, JUNTO À PRIMARK

Destinatários Maiores de 8 anos

Inscrições ensaiosdelogios@gmail.com

outubro 3, 10, 17, 24, 31

TREINOS OUTDOOR

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

9h30-10h10

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA

Destinatários População em geral

Inscrições parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

outubro 3

KARATE - DO LÚDICO À COMPETIÇÃO

KARATE CLUBE MARGEM SUL - ASSOCIAÇÃO

10h00-11h00

PARQUE URBANO DE FRÓIS (JUNTO AO COMPLEXO MUNICIPAL DE PISCINAS DA CAPARICA)

Destinatários Praticantes, Família e Amigos

Inscrições kmargemsul@gmail.com

outubro 3, 10, 17, 24, 31

PILATES

CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

10h30-11h10

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA

Destinatários População em geral

Inscrições parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

outubro 10

VEM EXPERIMENTAR O ANDEBOL

ALMADA ATLÉTICO CLUBE

09h30-11h00

PARQUE DA PAZ (JUNTO AO QUIOSQUE)

Destinatários Crianças até 14 anos

Inscrições almadaatleticoclubeandebol@gmail.com

outubro 10

DORMIR COM CALMA - COMBATER A INSÓNIA COM RELAXAMENTO E MINDFULNESS

PROJETO APESSOAR

10h00-12h00

SOLAR DOS ZAGALLOS (SALÃO DOURADO)

Destinatários Adultos com dificuldades em adormecer ou manter o sono

Inscrições apessoar.info@gmail.com

outubro 10

TIRO - AULA DE INICIAÇÃO ABERTA

FERNÃO ARCHERY CLUB

10h30- 12h30

ES FERNÃO MENDES PINTO (CAMPO DE JOGOS)

Destinatários Todas as idades

Inscrições fernaoarcheryclub@gmail.com

outubro 10

JUDO

REAL CLUBE VALE DE CAVALA

11h00- 12h00

PARQUE URBANO DE FRÓIS (JUNTO AO COMPLEXO MUNICIPAL DE PISCINAS DA CAPARICA)

Destinatários Todas as idades

Inscrições <https://forms.gle/6qeYYJnWFMJQrX8>

outubro 10

DANÇA E RITMO NO PARQUE

ASSOCIAÇÃO ENSAIO D' ELOGIOS

16h00-17h00

PARQUE DA PAZ - JUNTO AO MONUMENTO

Destinatários Maiores de 8 anos

Inscrições ensaioodelogios@gmail.com

outubro 10

BREAKING INICIADO

ACADEMIA SHOWIT - ASS. ARTES E ESPECTÁCULOS

17h00-17h45

FAROL DE CACILHAS

Destinatários Todas as idades

Inscrições showit.almadaemforma@gmail.com

outubro 10

BREAKING INTERMÉDIO

ACADEMIA SHOWIT - ASS. ARTES E ESPECTÁCULOS

18h00-18h45

FAROL DE CACILHAS

Destinatários Todas as idades

Inscrições showit.almadaemforma@gmail.com

outubro 11

YOGA NA NATUREZA

ASSOCIAÇÃO SHALA - ACADEMIA DE YOGA

09h30-10h30

PARQUE DA PAZ (JUNTO AO QUIOSQUE)

Destinatários Maiores de 9 anos

Inscrições shalaacademia@gmail.com

outubro 11

YOGA NATURISTA

ASSOCIAÇÃO ALMA NATURISTA

10h00-11h00

PRAIA DA BELA VISTA

Destinatários Naturistas e não naturistas

Inscrições aalmanaturista@gmail.com

outubro 11

CHI KUNG TERAPÊUTICO

ASSOC. PROF. DE CHI KUNG E TAI CHI TERAPÊUTICOS

11h00-12h00

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

Destinatários Todas as idades

Inscrições apcktt2012@gmail.com

outubro 18

CAMINHADA ALMADA A PLOGGAR - APANHA DE LIXO (2 A 3 KM)

BRIGADA DO MAR

10h00-12h30

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

Destinatários Todas as idades

Inscrições <https://t.ly/au8xH> ou brigadadomar@gmail.com

outubro 24

MEDITAÇÃO - RESPIRAR & SENTIR

ASSOCIAÇÃO SHALA - ACADEMIA DE YOGA

10h00-11h00

SOLAR DOS ZAGALLOS

Destinatários Maiores de 9 anos

Inscrições shalaacademia@gmail.com

outubro 25

BAPTISMO DE CANOAGEM

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

10h00-12h00

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA, CACILHAS

Destinatários Maiores de 13 anos

Inscrições cnalmada@cnalmada.com

outubro 25

CHI KUNG TERAPÊUTICO

ASSOC. PROF. DE CHI KUNG E TAI CHI TERAPÊUTICOS

11h00-12h00

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

Destinatários Todas as idades

Inscrições apcktt2012@gmail.com

outubro 31

PASSEIO DE BTT

ATALHO D'AVENTURA - ASSOCIAÇÃO DE

CICLOTURISMO SALTAPOCINHAS BTT

8h45-12h30

PARQUE DA PAZ (JUNTO AO MONUMENTO)

Destinatários Todas as idades

Informações Menores de 17 anos acompanhados

por encarregado de Educação/familiar.

Uso obrigatório de capacete de proteção.

Inscrições dir.saltapocinhasbtt@gmail.com

outubro 31

CAMINHADA ALMADA A PLOGGAR

- APANHADA DE LIXO (2 A 3 KM)

BRIGADA DO MAR

10h30-12h30

PARQUE DA PAZ (JUNTO AO MONUMENTO)

Destinatários Todas as idades

Inscrições <https://t.ly/au8xH> ou

brigadadomar@gmail.com

outubro 31

YOGA A PARES

ASSOC. P/O DESENVOLV. DA QUINTA DO CHIADO

11h00-12h00

PARQUE DA PAZ (JUNTO AO MONUMENTO)

Destinatários Adultos

Inscrições associacao.quinta.chiado@gmail.com

outubro 31

INICIAÇÃO AO TÊNIS

ETA - ESCOLA DE TÊNIS DE ALMADA

15h00-16h00

PARQUE DA JUVENTUDE - CAMPOS DE TÊNIS

Destinatários 5-89 anos

Inscrições aetalmada@gmail.com

outubro 31

FESTA DA DANÇA

ASSOCIAÇÃO ENSAIO D'ELOGIOS

16h00-17h00

PARQUE DA PAZ (JUNTO AO MONUMENTO)

Destinatários Maiores de 8 anos

Inscrições ensaiosdelogios@gmail.com

outubro 31

BREAKING BATTLE

ACADEMIA SHOWIT - ASSOCIAÇÃO DE ARTES

E ESPECTÁCULOS

17h00-17h45

FAROL DE CACILHAS

Destinatários Todas as idades

Inscrições showit.almadaemforma@gmail.com

outubro 31

BREAKING BATTLE

ACADEMIA SHOWIT - ASSOCIAÇÃO DE ARTES

E ESPECTÁCULOS

18h00-18h45

FAROL DE CACILHAS

Destinatários Todas as idades

Inscrições showit.almadaemforma@gmail.com

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