

CARTÃO ENERGY

CARTÃO LIVRE II ÉPOCA 2026-2027 PREÇO 30,70€

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			NAT. APZ 40'				NAT. APZ 40'							
8h10	NAT. APZ 40'		NAT. APZ 40'		NAT. APZ 40'		NAT. APZ 40'		NAT. APZ 40'		NAT. APZ 40'		NAT. APZ 40'	
	NAT. APF 40'		NAT. APF 40'		NAT. APF 40'		NAT. APF 40'		NAT. APF 40'		NAT. APF 40'		NAT. APF 40'	
8h50	NAT. APZ 40'		NAT. APZ 40'		NAT. APZ 40'		NAT. APZ 40'		NAT. APZ 40'					
	NAT. APF 40'		NAT. APF 40'		NAT. APF 40'		NAT. APF 40'		NAT. APF 40'					
9h00											YOGA 50'			
9h40	NAT. APZ 40'				NAT. APZ 40'									
	NAT. APF 40'				NAT. APF 40'									
10h00											ZUMBA 50'			
10h30	CHI KUNG 50'								CHI KUNG 50'					
11h30														
12h30	HIDROGIN 40'				HIDROGIN 40'				HIDROGIN 40'		HIDROG 40'			
13h00			B. POWER 50'				B. POWER 50'							
13h10	AQUAFIT 40'		NAT. APF 40'		AQUAFIT 40'		NAT. APF 40'		AQUAFIT 40'					
									NAT. APZ 40'					
13h50	HIDROGIN 40'		NAT. APZ 40'		HIDROGIN 40'		NAT. APZ 40'							
	NAT. APZ 40'				NAT. APZ 40'									
16h00			YOGA 50'				YOGA 50'							
18h00			PILATES 50'				PILATES 50'							
18h30									CYCLE 50'					
19h00			CARDIO/ TABATA 50'		CYCLE 50'		CARDIO/ TABATA 50'							
19h30	GLÚTEOS 50'													
20h00														
20h30	ZUMBA 50'													

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	NAT. APZ 40'													
11h10			AQUA MOVE 40'				AQUA MOVE 40'							
11h20											PILATES 50'			
12h30			NAT. APF 40'		HIDROGIN 40'		NAT. APF 40'		HIDROGIN 40'				HIDROG 40'	
12h45	POWER FIT 50'		YOGA 50'		POWER FIT 50'		YOGA 50'		PILATES 50'					
13h10														
14h30	NAT. APZ 40'													
17h30			HIDROGIN 40'				HIDROGIN 40'							
17h40					PILATES I 50'				PILATES I 50'					
18h00			PILATES 50'				PILATES 50'							
18h30					PILATES II 50'				PILATES II 50'					
20h10					AQUAFIT 40'				AQUAFIT 40'					

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	NAT. APF 40'		AQUA FIT 40'		NAT. APF 40'		AQUA FIT 40'		NAT. APF 40'		AQUA FIT 40'		HIDROG 40'	
	HIDROBIKE 40'		NAT. APF 40'		HIDROBIKE 40'		NAT. APF 40'		HIDROBIKE 40'					
			NAT. APZ 40'				NAT. APZ 40'							
8h50	AQUA MOVE 40'		NAT. APF 40'		AQUA MOVE 40'		NAT. APF 40'		AQUA MOVE 40'					
			NAT. APZ 40'				NAT. APZ 40'							
11h50	NAT. APZ 40'		AQUA MOVE 40'				AQUA MOVE 40'		NAT. APZ 40''					
12h30			HIDROGIN 40'				HIDROGIN 40'				HIDROG 40'			
13h10			AQUA FIT 40'		NAT. APZ 40'		AQUA FIT 40'		NAT. APZ 40'					
15h10	AQUA MOVE 40'				AQUA MOVE 40'				AQUA MOVE 40'					
18h10					HIDROGIN 40'									
18h50			HIDROBIKE 40'				HIDROBIKE 40'							
19h30			HIDROBIKE 40'				HIDROBIKE 40'		HIDROGIN 40'					
20h10	HIDROGIN 40'		NAT. APZ 40'		HIDROGIN 40'		NAT. APZ 40'		HIDROGIN 40'					
			AQUA FIT 40'				AQUA FIT 40'							

	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'		NAT. APZ 40'		NAT. APF 40'		NAT. APF 40'		NAT. APF 40'					
					NAT. APZ 40'		NAT. APZ 40'		NAT. APZ 40'					
8h50	NAT. APZ 40'		NAT. APF 40'		NAT. APF 40'		NAT. APF 40'		NAT. APF 40'					
					NAT. APZ 40'		NAT. APZ 40'		NAT. APZ 40'					
12h30					NAT. APZ 40'				NAT. APZ 40'		AQUA FIT 40'			
13h10					HIDROGIN. 40'									
13h50					NAT. APZ 40'									
14h30									NAT. APZ 40'					
20h10									AQUA FIT 40'					

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

DESPORTOS 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 CHAÍÇA

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	20,47 €
TAXA DE RENOVAÇÃO	15,35 €

*Sujeita à realização prévia de teste de aptidão para o Nado