

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'							

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'													

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'					

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'		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'					

CARTÃO LIGHT

CARTÃO LIVRE | ÉPOCA 2026-2027 PREÇO 25,58€

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 7h30-17h
Sáb. 8h00-17h / Dom. 8h00-13h10

SALA DE EXERCÍCIO
2.ª a 6.ª feira 7h30-17h
Sáb. 8h-14h

DESPORTOS DE RAQUETE (Ténis)
2.ª a 6.ª feira 9h-17h
Sáb. 9h-17h / 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-17h
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-17h
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-17h
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-17h / Dom. 8h às 14h

PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA

Av. Afonso de Albuquerque
2825-450 Costa da Caparica
CAMPOS DE TÊNIS
2.ª - Sáb. 8h-17h / 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