

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

23 A 30 SET 2026

PROGRAMA

19 SET SÁB.

#BE ACTIVE

9h00

PAVILHÃO ESCOLA DANIEL SAMPAIO
- VALE FIGUEIRA

TORNEIO DE ABERTURA DE FUTSAL

Torneio de Abertura da época desportiva em Futsal, onde os Clubes do Concelho de Almada irão colocar as suas equipas em confronto saudável e fraterno, promovendo a ética desportiva. Será um dia de convívio desportivo com jogos entre todos os escalões e níveis competitivos, que ajudarão a preparar a época desportiva que se avizinha.

Duração: Durante o dia

Público-alvo: Atletas dos Clubes

Organização/Colaboração: Clube Recreativo Sobredense / Associação Casa Benfica Charneca Caparica / Futsal Feijó

Informações/Inscrição: ddesporto@cm-almada.pt

9h00

PAVILHÃO ESCOLA SECUNDÁRIA
ROMEU CORREIA - FEIJÓ

TORNEIO DE ABERTURA DE VOLEIBOL

Torneio de Abertura da época desportiva em Voleibol, onde os Clubes do Concelho de Almada irão colocar as suas equipas em confronto saudável e fraterno, promovendo a ética desportiva. Será um dia de convívio desportivo com jogos entre todos os escalões e níveis competitivos, que ajudarão a preparar a época desportiva que se avizinha.

Duração: Durante o dia

Público-alvo: Atletas dos Clubes

Organização/Colaboração: Clube Recreativo Piedense/ Clube Desportivo Cova Piedade/ Real Clube Vale Cavala

Informações/Inscrição: ddesporto@cm-almada.pt

9h00

PAVILHÃO MUNICIPAL DA
CHARNECA DE CAPARICA

TORNEIO DE ABERTURA DE BASQUETEBOL

Torneio de Abertura da época desportiva em Basquetebol, onde os Clubes do Concelho de Almada irão colocar as suas equipas em confronto saudável e fraterno, promovendo a ética desportiva. Será um dia de convívio desportivo com jogos entre todos os escalões e níveis competitivos, que ajudarão a preparar a época desportiva que se avizinha.

Duração: Durante o dia

Público-alvo: Atletas dos Clubes

Organização/Colaboração: Real Clube Vale Cavala/ Basket Almada Clube

Informações/Inscrição: ddesporto@cm-almada.pt

9h00

COMPLEXO MUNICIPAL DESPORTOS
'CIDADE DE ALMADA' - FEIJÓ

JOGOS APRESENTAÇÃO BASKET ALMADA CLUBE

O BAC irá fazer jogos de apresentação das suas equipas de Basquetebol nos diversos escalões, com várias equipas convidadas, evento que inaugura a época desportiva, desejando-se uma época recheada de sucessos desportivos.

Duração: Durante o dia

Público-alvo: Atletas dos Clubes

Organização/Colaboração: Basket Almada Clube

Informações/Inscrição: basketalmada@gmail.com

20 SET DOM.

#BE ACTIVE

9h00

PAVILHÃO CLUBE RECREATIVO
PIEDENSE

TORNEIO DE ABERTURA DE VOLEIBOL

Torneio de Abertura da época desportiva em Voleibol, onde os Clubes do Concelho de Almada irão colocar as suas equipas em confronto saudável e fraterno, promovendo a ética desportiva. Será um dia de convívio desportivo com jogos entre todos os escalões e níveis competitivos, que ajudarão a preparar a época desportiva que se avizinha.

Duração: Durante o dia

Público-alvo: Atletas dos Clubes

Organização/Colaboração: Clube Recreativo Piedense/ Clube Desportivo Cova Piedade/ Real Clube Vale Cavala

Informações/Inscrição: ddesporto@cm-almada.pt

9h00

PAVILHÃO ESCOLA DANIEL SAMPAIO
- VALE FIGUEIRA

JOGOS DE APRESENTAÇÃO CR SOBREDENSE

O Clube Recreativo Sobredense irá fazer jogos de apresentação das suas equipas, auspiciando, neste início de época, mais uma época recheada de sucessos desportivos.

Duração: Durante o dia

Público-alvo: Atletas dos Clubes

Organização/Colaboração: Clube Recreativo Sobredense

Informações/Inscrição: crsobredensefutsal@gmail.com

14h30

COMPLEXO MUNICIPAL DESPORTOS
'CIDADE DE ALMADA' - FEIJÓ
JOGOS DE APRESENTAÇÃO
CR PIEDENSE

O Clube Recreativo Piedense irá fazer jogos de apresentação das suas equipas de Futsal no escalão juvenis e seniores, tendo o Sport Lisboa e Benfica como adversário, auspiciando, neste início de época, mais uma época recheada de sucessos desportivos.

Duração: Durante a tarde

Público-alvo: Atletas dos Clubes

Organização/Colaboração: Clube Recreativo Piedense

Informações/Inscrição:

geralcluberecreativopiedense@gmail.com

23 SET QUA.

#BE ACTIVE POWER
- SESSÃO DE LANÇAMENTO

8h00-21h00

COMPLEXO MUNICIPAL DESPORTOS
'CIDADE DE ALMADA' - FEIJÓ
OPEN WEEK

Venha conhecer o ginásio do Complexo Municipal dos Desportos (CMD) - Treinos Experimentais na Sala de Exercício.

Participação Gratuita - inscrição prévia e sujeita à lotação disponível durante horário de funcionamento

Duração: 1h00

Público-alvo: Munícipes do concelho de Almada

Organização/Colaboração: Câmara Municipal de Almada - DDJ

Informações/Inscrição: Presencialmente na receção do CMD ou Tlf: 212 587 100/04

24 SET QUI

#BE ACTIVE INCLUSIVO
DESPORTO ADAPTADO

8h00-21h00

COMPLEXO MUNICIPAL DESPORTOS
'CIDADE DE ALMADA' - FEIJÓ
OPEN WEEK

Venha conhecer o ginásio do Complexo Municipal dos Desportos (CMD) - Treinos Experimentais na Sala de Exercício.

Participação Gratuita - inscrição prévia e sujeita à lotação

disponível durante horário de funcionamento

Duração: 1h00

Público-alvo: Munícipes do concelho de Almada

Organização/Colaboração: Câmara Municipal de Almada - DDJ

Informações/Inscrição: Presencialmente na receção do CMD ou Tlf: 212 587 100/04

10h00

ESCOLA SEC. MONTE DE CAPARICA
CONVERSAS SOBRE
DESPORTO INCLUSIVO

Uma conversa entre atletas paralímpicos e os seus colaboradores mais próximos e professores da área do desporto adaptado com alunos dos Cursos Profissionais de Desporto acerca de desafios, constrangimentos e características do trabalho na área da deficiência, do desporto inclusivo, na perspetiva de quem através de uma prática no alto rendimento desportivo ou do trabalho diário no apoio a estas populações e a estes atletas.

Duração: 2h30

Público-alvo: Alunos de Cursos Profissionais de Desporto

Organização/Colaboração: Câmara Municipal de Almada - DDJ

Informações / Inscrição: ddesporto@cm-almada.pt

17h00

COMPLEXO MUNICIPAL DESPORTOS
'CIDADE DE ALMADA' - FEIJÓ
ALMADAPTADA

Vem experimentar as Modalidades Adaptadas como boccia, polybat, tricicleta, ginástica, judo, karaté, tiro com arco, vela, em colaboração com as entidades locais. As características destas modalidades contribuem para a transformação e melhoria da vida de pessoas com deficiência, além de promover uma sociedade mais justa e inclusiva.

Duração: 3h00

Público-alvo: Aberto a todas as idades

Organização/Colaboração: Câmara Municipal de Almada - DDJ

Informações/Inscrição: ddesporto@cm-almada.pt

25 SET sex

#BE ACTIVE
CRIANÇAS E JOVENS - DIA DO
DESPORTO NA ESCOLA

8h00-21h00

COMPLEXO MUNICIPAL DESPORTOS
'CIDADE DE ALMADA' - FEIJÓ
OPEN WEEK

Venha conhecer o ginásio do Complexo Municipal dos Desportos (CMD) - Treinos Experimentais na Sala de Exercício.

Participação Gratuita - inscrição prévia e sujeita à lotação disponível durante horário de funcionamento

Duração: 1h00

Público-alvo: Munícipes do concelho de Almada

Organização/Colaboração: Câmara Municipal de Almada - DDJ

Informações/Inscrição: Presencialmente na receção do CMD ou Tlf: 212 587 100/04

8h00

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA

AULAS ABERTAS TREINO OUTDOOR

Aula de alta intensidade com exercícios funcionais e dinâmicos aberta a toda a população - nível intermédio.

Duração: 45 min.

Público-alvo: População em geral

Organização/Colaboração: Câmara Municipal de Almada - DDJ

Informações/Inscrição: parqueurb.stoantonio@cm-almada.pt

9h00

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA

AULAS ABERTAS TREINO OUTDOOR

Aula de alta intensidade com exercícios funcionais e dinâmicos aberta a toda a população - nível intermédio.

Duração: 45 min.

Público-alvo: População em geral

Organização/Colaboração: Câmara Municipal de Almada - DDJ

Informações/Inscrição: parqueurb.stoantonio@cm-almada.pt

10h00

COMPLEXO MUNICIPAL DE PISCINAS DA SOBREDA

NATAÇÃO 1.º CICLO

Aula de Natação, inaugurando mais um ano letivo onde o Programa Municipal de Natação no 1º Ciclo acontece para centenas de alunos das escolas do Concelho.

Duração: 1h00

Público-alvo: Alunos 1.º Ciclo

Organização/Colaboração: Câmara Municipal de Almada - DDJ

Informações/Inscrição: ddesporto@cm-almada.pt

19h00

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA

AULAS ABERTAS TREINO OUTDOOR

Aula de alta intensidade com exercícios funcionais e dinâmicos aberta a toda a população - nível intermédio.

Duração: 45 min.

Público-alvo: População em geral

Organização/Colaboração: Câmara Municipal de Almada - DDJ

Informações/Inscrição: parqueurb.stoantonio@cm-almada.pt

26 SET sáb

#BE ACTIVE FAMÍLIAS ATIVAS

8h00-14h00

COMPLEXO MUNICIPAL DESPORTOS 'CIDADE DE ALMADA' - FEIJÓ

OPEN WEEK

Venha conhecer o ginásio do Complexo Municipal dos Desportos (CMD) - Treinos Experimentais na Sala de Exercício.

Participação Gratuita - inscrição prévia e sujeita à lotação disponível durante horário de funcionamento

Duração: 1h00

Público-alvo: Munícipes do concelho de Almada

Organização/Colaboração: Câmara Municipal de Almada - DDJ

Informações/Inscrição: Presencialmente na receção do CMD ou Tlf: 212 587 100/04

9h00

JARDIM DO COMPLEXO MUNICIPAL DESPORTOS 'CIDADE DE ALMADA' - FEIJÓ

IV OLIMPÍADAS DA SAÚDE E BEM-ESTAR

As Olimpíadas da Saúde e Bem-Estar é um evento dedicado à promoção da saúde, bem-estar e de estilos de vida mais saudáveis, reunindo diversas atividades, rastreios, demonstrações, ações de sensibilização e momentos de convívio e animação, dirigidos a toda a comunidade.

Duração: Durante o dia

Público-alvo: Todas as idades

Organização/Colaboração: Farmácia Ideal / União Juntas Freguesia Laranjeiro e Feijó

Informações/Inscrição: farma.ideal.rc@gmail.com

9h30

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA

AULAS ABERTAS TREINO OUTDOOR

Aula de alta intensidade com exercícios funcionais e dinâmicos aberta a toda a população - nível intermédio.

Duração: 45 min.

Público-alvo: População em geral

Organização/Colaboração: Câmara Municipal de Almada - DDJ

Informações/Inscrição: parqueurb.stoantonio@cm-almada.pt

10h00

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA

ALMADA A PLOGGAR

Caminhada fácil, com apanha de lixo enquanto se caminha, juntan-

do a atividade física leve e a utilidade de uma ação que contribui para a qualidade dos espaços públicos, o equilíbrio dos ecossistemas e a sustentabilidade. Caminhada de 2 a 3 km.

Duração: 2h30

Público-alvo: Todas as idades

Organização / Colaboração: Brigada do Mar

Informações / Inscrição: <https://t.ly/au8xH>

10h00

PARQUE DA PAZ (MONUMENTO)

AULA DE TREINO FUNCIONAL

A dinâmica de treinos envolve como base o treino funcional e a filosofia são o treino adaptado a qualquer idade, limitação e pessoa. Desta forma, estes treinos poderão ser praticados por quaisquer pessoas que tenham interesse em mexer e ser mais saudáveis.

Duração: 1h00

Público-alvo: Todas as idades

Organização/Colaboração: Fitcamp Fitness Studio

Informações/Inscrição: fitcampfeijo@gmail.com

10h30

PARQUE URBANO DA COSTA

DE CAPARICA

PILATES

Pilates, enquadra com exercícios de coordenação motora, aumento da flexibilidade e mobilidade, melhoria do equilíbrio e da postura e da capacidade cardiorrespiratória.

Duração: 45 min.

Público-alvo: Todas as idades

Organização/Colaboração: Câmara Municipal de Almada - DDJ

Informações/Inscrição: parqueurb.stoantonio@cm-almada.pt

10h30

SEDE DO JUDO CLUBE DO PRAGAL

AULA ABERTA JUDO

Aula aberta de Judo para pais e filhos para, numa abordagem simples e divertida, promover o encontro de gerações.

Duração: 1h00

Público-alvo: Todas as idades

Organização/Colaboração: Judo Clube do Pragal

Informações/Inscrição: geral@judoclubepragal.pt

15h00

PARQUE DA JUVENTUDE

- CAMPOS DE TÊNIS

INICIAÇÃO AO TÊNIS

Atividade de iniciação ao Ténis onde se abordam as técnicas simples de pega da raquete, numa abordagem introdutória ao jogo, numa atividade sem necessidade de preparação nem inscrição.

Apareça e jogue Ténis!

Duração: 1h30

Público-alvo: Todas as idades (>5 anos)

Organização/Colaboração: ETA - Associação Escola de Ténis de Almada

Informações/Inscrição: aetalmada@gmail.com

15h30

PARQUE URBANO DA COSTA

DE CAPARICA

**BATISMO DE TIRO E
DEMONSTRAÇÕES**

Venha experimentar o Tiro com Arco num local apetecível! É chegar e participar!

Duração: 2h30

Público-alvo: Todas as idades

Organização/Colaboração: Fernão Archery Club

Informações/Inscrição: fernaoarcheryclub@gmail.com

16h00

PARQUE URBANO COSTA

DE CAPARICA

AULA ESPECIAL DANÇA P/TODOS

Atividade de participação livre, acessível e para servir de abordagem às técnicas de dança. Venham experimentar!

Duração: 1h00

Público-alvo: Todas as idades (>8 anos)

Organização/Colaboração: Associação Ensaio D'Elogios

Informações/Inscrição: ensaiosdelogios@gmail.com

17h00

FAROL DE CACILHAS

BREAKING INICIADO

Atividade de participação livre, acessível e para servir de abordagem às técnicas de dança. Venham experimentar!

Duração: 45 min.

Público-alvo: Todas as idades

Organização/Colaboração: Academia Showit

Informações/Inscrição: showit.almadaemforma@gmail.com

17h30

MUSEU DE ALMADA - CASA DA CIDADE

AULA ABERTA JUDO

Demonstração e aula aberta experimental no jardim do Museu de Almada.

Duração: 1h00

Público-alvo: Todas as idades

Organização/Colaboração: Judo Clube do Pragal

Informações/Inscrição: geral@judoclubepragal.pt

18h00

FAROL DE CACILHAS

BREAKING INTERMÉDIO

Atividade de participação livre, acessível e para servir de abordagem às técnicas de dança. Venham experimentar!

Duração: 45 min.

Público-alvo: Todas as idades

Organização/Colaboração: Academia Showit

Informações/Inscrição: showit.almadaemforma@gmail.com

20h00

COMPLEXO MUNICIPAL DESPORTOS 'CIDADE DE ALMADA' - FEIJÓ

MEGA HIDRO by NIGHT GLOW

Mega Aula de Hidroginástica à noite na Piscina do Complexo Municipal dos Desportos, onde a alegria, o movimento e a luz vão ser a tônica de uma atividade que já começa a marcar o calendário das atividades desportivas no Concelho.

Duração: 2h00

Público-alvo: Todas as idades

Organização/Colaboração: Câmara Municipal de Almada - DDJ

Informações/Inscrição: complexo.desporto@cm-almada.pt

27 SET dom

#BE ACTIVE OUTDOOR – DESPORTO AO AR-LIVRE

9h00

POLIDESPORTIVO DO JARDIM FILIPA D'ÁGUA - CAPARICA

PASSEIO DE BTT

Duração: 3h30

Público-alvo: Todas as idades (8-16 anos acompanhados por encarregado de educação). Obrigatório capacete de proteção ao longo de todo o percurso.

Organização/Colaboração: Atalho D'Aventura 'Salta Pocinhas BTT'

Informações/Inscrição: dir.saltapocinhasbtt@gmail.com

9h00

PISTA MUNICIPAL DE ATLETISMO ALBERTO CHAÍÇA

TORNEIO ABERTURA

"ALMADA KIDS ATHLETICS"

Torneio de Abertura da época desportiva em Atletismo, onde os Clubes do Concelho de Almada irão colocar os seus atletas em competição saudável, fraterno e promovendo a ética desportiva. Será um dia de convívio desportivo com jogos entre todos os escalões e níveis competitivos, que ajudarão a preparar a época desportiva que se avizinha.

Duração: Durante o dia

Público-alvo: Atletas dos Clubes

Organização/Colaboração: Clube Pedro Pessoa Escola de Atletismo / Solar dos Leões de Almada - Núcleo Sporting CP

Informações/Inscrição: ddesporto@cma.m-almada.pt

9h00

PARQUE DA PAZ - ALAMEDA

PLAY TENNIS #BEACTIVE

Atividade de iniciação ao Ténis onde se abordam as técnicas simples de pega da raquete, numa abordagem introdutória ao jogo,

numa atividade sem necessidade de preparação nem inscrição.

Apareça e jogue Ténis!

Duração: 3h00

Público-alvo: Todas as idades

Organização/Colaboração: ETA - Associação Escola de Ténis de Almada

Informações/Inscrição: aetalmada@gmail.com/ 962 510 072

9h00

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA (ANFITEATRO)

YOGA

Sessão de Yoga acessível a todos os níveis, focada na ligação entre movimento, respiração e bem-estar. Através de posturas suaves, alongamentos e momentos de relaxamento, os participantes poderão melhorar a mobilidade, reduzir o stress e começar o dia com mais energia e equilíbrio.

Duração: 45 min

Público-alvo: Jovens e Adultos, dos 14 aos 80 anos

Organização/Colaboração: Ocean Yoga Caparica

Informações/Inscrição: WhatsApp ou SMS para +351 962 236 921, com primeiro e último nome de cada participante.

9h30

MUSEU DE ALMADA - CASA DA CIDADE

JUDO PARA TODOS

Demonstração e aula aberta experimental de Judo, acessível a qualquer pessoa, numa abordagem divertida e com utilização de técnicas simples da modalidade de Judo.

Duração: 1h00

Público-alvo: Todas as idades

Organização/Colaboração: Judo Clube do Pragal

Informações/Inscrição: geral@judoclubepragal.pt

9h30

PARQUE DA PAZ (MONUMENTO)

JUDO PARA TODOS

Demonstração e aula aberta experimental de Judo, acessível a qualquer pessoa, numa abordagem divertida e com utilização de técnicas simples da modalidade de Judo.

Duração: 1h00

Público-alvo: Todas as idades

Organização/Colaboração: Judo Clube do Pragal

Informações/Inscrição: geral@judoclubepragal.pt

9h30

SEDE JUDO CLUBE DO PRAGAL

JUDO PARA TODOS

Demonstração e aula aberta experimental de Judo, acessível a qualquer pessoa, numa abordagem divertida e com utilização de técnicas simples da modalidade de Judo.

Duração: 1h00

Público-alvo: Todas as idades

Organização/Colaboração: Judo Clube do Pragal

Informações/Inscrição: geral@judoclubepragal.pt

9h30

PARQUE DA PAZ - ALMADA
(LAGO/ INSTALAÇÕES SANITÁRIAS)
JOGOS TRADICIONAIS

Atividade para toda a família, onde os mais experimentados ensinarão os mais novos, a jogar os jogos da sua infância!

Duração: 2h00

Público-alvo: Todas as idades

Organização/Colaboração: Associação de Colectividades do Concelho de Almada

Informações/Inscrição: accalmada@gmail.com

10h00

MATA NACIONAL DAS DUNAS DA TRAFARIA (AV. 25 DE ABRIL)
ALMADA A PLOGGAR

Caminhada fácil, com apanha de lixo enquanto se caminha, juntando a atividade física leve e a utilidade de uma ação que contribui para a qualidade dos espaços públicos, o equilíbrio dos ecossistemas e a sustentabilidade. Caminhada de 2 a 3 km.

Duração: 2h30

Público-alvo: Todas as idades

Organização/Colaboração: Brigada do Mar

Informações/Inscrição: <https://t.ly/au8xH>

10h00

PARQUE DA PAZ
(JUNTO AO QUIOSQUE)
CROSSFIT PARA TODOS!

Vamos desmistificar a prática do CrossFit enquanto atividade física e promotor da qualidade de vida. Apareçam!

Duração: 2h00

Público-alvo: Todas as idades

Organização/Colaboração: CrossFit Almada / Associação Amigos do Feijó

Informações/Inscrição: crossfitalmada.info@gmail.com

10h00

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA (ANFITEATRO)
PILATES

Aula de Pilates orientada para o fortalecimento do core, melhoria da postura e aumento da consciência corporal. Com exercícios controlados e adaptáveis a diferentes níveis de condição física, esta sessão promove estabilidade, flexibilidade e prevenção de tensões musculares.

Duração: 45 min

Público-alvo: Jovens e Adultos, dos 14 aos 80 anos

Organização/Colaboração: Ocean Yoga Caparica

Informações / Inscrição: WhatsApp ou SMS para 962 236 921, com primeiro e último nome de cada participante.

10h00

PRAIA DA ADIÇA
- FONTE DA TELHA
YOGA NATURISTA

Atividade em meio natural para os amantes da natureza e da comunhão com o meio ambiente, num espaço natural de eleição!

Duração: 45 min.

Público-alvo: Naturistas e Não Naturistas

Organização/Colaboração: Associação Alma Naturista

Informações/Inscrição: aalmanaturista@gmail.com

11h00

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA
GROOVE

Atividade de participação livre, acessível e para servir de abordagem às técnicas de dança. Venham experimentar!

Duração: 1h00

Público-alvo: Todas as idades

Organização/Colaboração: Ass. Desenvolv. da Quinta do Chiado

Informações/Inscrição: associacao.quinta.chiado@gmail.com

11h00

PARQUE DA PAZ - ALMADA
(LAGO/ INSTALAÇÕES SANITÁRIAS)
CHI KUNG TERAPÊUTICO

Prática milenar chinesa que integra movimentos suaves, respiração consciente e concentração, promovendo o equilíbrio entre corpo e mente. Contribui para reduzir o stress, melhorar a vitalidade e apoiar a saúde, sendo uma atividade acessível a todas as idades.

Duração: 45 min.

Público-alvo: Todas as idades

Organização/Colaboração: Associação Profissional de Chi Kung e Tai Chi Terapêuticos

Informações/Inscrição: apcktt2012@gmail.com

11h00

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA (ANFITEATRO)
CHI-KUNG TERAPÊUTICO

O Chi-kung integra movimentos suaves, respiração consciente e concentração, promovendo o equilíbrio entre corpo e mente. Contribui para reduzir o stress, melhorar a vitalidade e apoiar a saúde.

Duração: 45 min

Público-alvo: Jovens e Adultos, dos 14 aos 80 anos

Organização/Colaboração: Ocean Yoga Caparica

Informações/Inscrição: WhatsApp ou SMS para 962 236 921, com primeiro e último nome de cada participante.

12h00

PARQUE URBANO DA COSTA
DE CAPARICA (ANFITEATRO)

ZUMBA

Sessão dinâmica e divertida que combina dança e exercício físico ao som de músicas latinas e ritmos internacionais. A Zumba é uma forma envolvente de praticar atividade física, promovendo o condicionamento cardiovascular, a coordenação e o bem-estar geral.

Duração: 45 min

Público-alvo: Jovens e Adultos, dos 14 aos 80 anos

Organização/Colaboração: Ocean Yoga Caparica

Informações/Inscrição: WhatsApp ou SMS para 962 236 921, com primeiro e último nome de cada participante.

28 SET seg

#BE ACTIVE SÉNIOR

8h00-21h00

COMPLEXO MUNICIPAL DESPORTOS
'CIDADE DE ALMADA' - FEIJÓ

OPEN WEEK

Venha conhecer o ginásio do Complexo Municipal dos Desportos (CMD) - Treinos Experimentais na Sala de Exercício.

Participação Gratuita - inscrição prévia e sujeita à lotação disponível durante horário de funcionamento

Duração: 1h00

Público-alvo: Munícipes do concelho de Almada

Organização/Colaboração: Câmara Municipal de Almada - DDJ

Informações/Inscrição: Presencialmente na receção do CMD ou Tlf: 212 587 100/04

8h00

PARQUE URBANO DA COSTA
DE CAPARICA

AULAS ABERTAS TREINO OUTDOOR

Aula de alta intensidade com exercícios funcionais e dinâmicos aberta a toda a população - nível intermédio.

Duração: 45 min.

Público-alvo: População em geral

Organização/Colaboração: Câmara Municipal de Almada - DDJ

Informações/Inscrição: parqueurb.stoantonio@cm-almada.pt

9H00-13h00

PARQUE DA PAZ

BE ACTIVE SÉNIOR

Atividade diversificada, recheada de animação com Folclore, aulas diversas e atuações de diversos grupos de idosos.

Duração: Durante a manhã

Público-alvo: > 60 Anos

Organização/Colaboração: Câmara Municipal de Almada - DDJ

Informações/Inscrição: ddesporto@cm-almada.pt

9h00

PARQUE URBANO DA COSTA
DE CAPARICA

AULAS ABERTAS - TREINO OUTDOOR

Aula de alta intensidade com exercícios funcionais e dinâmicos aberta a toda a população - nível intermédio.

Duração: 45 min.

Público-alvo: População em geral

Organização/Colaboração: Câmara Municipal de Almada - DDJ

Informações/Inscrição: parqueurb.stoantonio@cm-almada.pt

19h00

PARQUE URBANO DA COSTA
DE CAPARICA

AULAS ABERTAS - TREINO OUTDOOR

Aula de alta intensidade com exercícios funcionais e dinâmicos aberta a toda a população - nível intermédio.

Duração: 45 min.

Público-alvo: População em geral

Organização/Colaboração: Câmara Municipal de Almada - DDJ

Informações/Inscrição: parqueurb.stoantonio@cm-almada.pt

29 SET ter

#BE ACTIVE SAÚDE MENTAL

8h00-21h00

COMPLEXO MUNICIPAL DESPORTOS
'CIDADE DE ALMADA' - FEIJÓ

OPEN WEEK

Venha conhecer o ginásio do Complexo Municipal dos Desportos (CMD) - Treinos Experimentais na Sala de Exercício.

Participação Gratuita - inscrição prévia e sujeita à lotação disponível durante horário de funcionamento

Duração: 1h00

Público-alvo: Munícipes do concelho de Almada

Organização/Colaboração: Câmara Municipal de Almada - DDJ

Informações/Inscrição: Presencialmente na receção do CMD ou Tlf: 212 587 100/04

30 SET qua

#BE ACTIVE @ WORK

8h00-21h00

COMPLEXO MUNICIPAL DESPORTOS 'CIDADE DE ALMADA' - FEIJÓ **OPEN WEEK**

Venha conhecer o ginásio do Complexo Municipal dos Desportos (CMD) - Treinos Experimentais na Sala de Exercício.

Participação Gratuita - inscrição prévia e sujeita à lotação disponível durante horário de funcionamento

Duração: 1h00

Público-alvo: Munícipes do concelho de Almada

Organização/Colaboração: Câmara Municipal de Almada - DDJ

Informações/Inscrição: Presencialmente na receção do CMD ou Tlf: 212 587 100/04

8h00

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA

AULAS ABERTAS TREINO OUTDOOR

Aula de alta intensidade com exercícios funcionais e dinâmicos aberta a toda a população - nível intermédio.

Duração: 45 min.

Público-alvo: População em geral

Organização/Colaboração: Câmara Municipal de Almada - DDJ

Informações/Inscrição: parqueurb.stoantonio@cm-almada.pt

9h00

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA

AULAS ABERTAS TREINO OUTDOOR

Aula de alta intensidade com exercícios funcionais e dinâmicos aberta a toda a população - nível intermédio.

Duração: 45 min.

Público-alvo: População em geral

Organização/Colaboração: Câmara Municipal de Almada - DDJ

Informações/Inscrição: parqueurb.stoantonio@cm-almada.pt

19h00

PARQUE URBANO DA COSTA DE CAPARICA

AULAS ABERTAS TREINO OUTDOOR

Aula de alta intensidade com exercícios funcionais e dinâmicos aberta a toda a população - nível intermédio.

Duração: 45 min.

Público-alvo: População em geral

Organização/Colaboração: Câmara Municipal de Almada - DDJ

Informações/Inscrição: parqueurb.stoantonio@cm-almada.ptt

1, 2 E 3 OUT

qui, sex, sáb

#BE ACTIVE @ WORK

9h00

ALMADA FÓRUM **FEIRA DA SAÚDE**

Feira dedicada à Alimentação, Saúde Mental e Cancro, na Praça no Almada Fórum, com a presença de diversos parceiros, para divulgação de programas municipais e atividades de literacia em saúde, palestras e showcooking de alimentação saudável.

Duração: Todo o dia

Público-alvo: Todas as Idades

Organização/Colaboração: Câmara Municipal Almada

Informações/Inscrição: ddesporto@cm-almada.pt

