

# ALMA SÉNIOR

EXERCÍCIO + SAÚDE 2026

## UNIÃO DE FREGUESIAS ALMADA, COVA DA PIEDADE, PRAGAL E CACILHAS

### | Almadança, Associação Educativa e Artística

**Yoga**
SEG. E QUA. | 9h

**Danças de Salão**
SEG. E QUA. | 10h30

### | Clube Recreativo Piedense

**Yoga**
TER. E QUI. | 10h

### | Companhia de Dança de Almada

**Dança e Movimento**
SEG. E QUA. | 9h30

### | Sociedade Filarmónica União Artística Piedense

**Treino Funcional**
TER. E QUI. | 10h

**Ginástica Aquática**
TER. E QUI. | 10h50 | 15h

**MAIS INFORMAÇÕES**
div.desporto@cm-almada.pt
cm-almada.pt

Promovido pelo Município de Almada, em parceria com as Freguesias e as Entidades Parceiras do Movimento Associativo Desportivo Almadense.

UNIÃO DAS FREGUESIAS ALMADA, COVA DA PIEDADE PRAGAL E CACILHAS

CMA CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA