

+ALMA SÉNIOR

EXERCÍCIO + SAÚDE 2026

UNIÃO DE FREGUESIAS CAPARICA E TRAFARIA

| Clube Recreativo Os Estrelas

Treino Funcional
TER. E QUI. | 9h

| Clube de Ginástica de Almada

Treino Funcional
TER. E QUI. | 9h15

| Complexo Municipal de Piscinas da Caparica

Ginástica Aquática
QUA. E SEX. | 10h20 | 11h10 | 11h50
TER. E QUI. | 10h20 | 11h50

Natação
QUA. E SEX. | 9h40 | 14h30
TER. E QUI. | 14h30

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.

Caparica Trafaria Junta de Freguesia

CMA CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA