

ALMA SÉNIOR

EXERCÍCIO + SAÚDE 2026

UNIÃO DE FREGUESIAS CHARNECA DE CAPARICA E SOBREDA

| Clube Recreativo Sobredense (Solar dos Zagallos)

Treino Funcional
SEG. E SEX. | 10h

| Vitória Clube Quintinhas

Treino Funcional
TER. E QUI. | 8h45

Yoga
SEG. E QUA. | 9h30

| Real Clube Vale de Cavala

Danças do Mundo
QUA. | 10h

Balance
TER. E QUI. | 15h

| Complexo Municipal de Piscinas da Sobreda

Ginástica Aquática
SEG. E SEX. | 9h40 | 11h10 | 14h30
TER. E QUI. | 10h20 | 11h10

| Complexo Municipal de Piscinas da Charneca de Caparica

Ginástica Aquática
SEG. E SEX. | 10h20 | 11h10 | 11h50
TER. E QUI. | 9h | 9h40
SEX. | 9h40

Natação
SEG. E SEX. | 9h40 | 11h10
TER. E QUI. | 9h40 | 15h10
SEX. | 15h10

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.

FREGUESIA CHARNECA DE CAPARICA E SOBREDA

CMA CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA