

ALMA SÉNIOR

EXERCÍCIO + SAÚDE 2026

UNIÃO DE FREGUESIAS LARANJEIRO E FEIJÓ

| Associação para o Desenvolvimento Quinta do Chiado

Treino Funcional
SEG. E QUA. | 9h

Yoga
TER. E QUI. | 9h

| Clube Recreativo do Feijó

Danças
QUA. E SEX. | 9h30 | 10h30

| Associação Shala – Academia de Yoga

Yoga
SEG. E QUA. | 11h

| Complexo Municipal dos Desportos "Cidade de Almada"

Ginástica Aquática
SEG. E QUA. | 10h20 | 11h10 | 11h50
TER. E QUI. | 8h50
1X SEMANA SEX. | 13h50 | 14h30

Natação
SEG. E QUA. | 10h20 | 11h10 | 14h30
SEG. E QUI. | 14h30
1X SEMANA SEX. | 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.

LARANJEIRO · FEIJÓ JUNTA DE FREGUESIA

CMA CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA