



CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA

Divisão de Informação e Comunicação

Almada Business Center

Rua Marcos Assunção, nº 4, 3º Piso

2805 – 290 Almada

Telef. 2 1 2 7 2 4 5 5 9

mleal@cma.m-almada.pt

www.m-almada.pt

Nota de Imprensa

Atividades desportivas gratuitas durante o mês de agosto

Almada Mexe Comigo

Em agosto Almada oferece inúmeros momentos para fazer desporto de forma gratuita e experimentar novas modalidades.

Desportos de mar, passeios de bicicleta, ioga ao pôr do sol, tai-chi nos jardins de um centro de arte contemporânea, caminhadas noturnas, são muitos (e irrecusáveis) os desafios que a Câmara Municipal de Almada lança neste mês de agosto, no âmbito do programa Almada Mexe Comigo.

Este programa desportivo municipal começou em maio e estende-se até outubro.

Seguem os destaques deste mês. [Programa completo aqui](#)

PROGRAMA ALMADA MEXE COMIGO EM AGOSTO

5 agosto | 11h | Praia do Tarquínio, Costa da Caparica

FIT DANCE

Ligação da dança com o desenvolvimento das várias componentes da aptidão física

Inscrições e informações:

escoladancaconviction@gmail.com

917 112 944/214 083 266 - Sandra Alves

6 agosto | 22h à 01h | Cristo Rei, Almada

CAMINHADA NOTURNA

Percurso noturno com 8,5 km, que nos leva do Cristo Rei a Cacilhas, com visita ao Seminário Maior de S. Paulo.

Início Largo do Cristo Rei

Dificuldade média a baixa

Inscrições e informações:

associação.omundodacorrida@gmail.com

6 de agosto - 11h | 20 agosto - 12h | Parque da Paz, Feijó

CHI-KUNG TERAPÉUTICO

Associação Profissional de Chi-Kung e Ta i Chi Terapêutico ensina exercícios suaves feitos de forma a integrar o movimento, a respiração e a concentração. Ponto de encontro Vale do Chegadoinho (Parque da Paz).

Inscrições e informações:

simoes@gmail.com

16 agosto | 10h | Parque da Paz (Feijó)

HIIT E STRECHT

O HIIT é um treino intervalado de alta intensidade. O Stretch permite uma maior mobilidade, flexibilidade e amplitude de movimento.

Inscrições e informações

fit_dance_studio@outlook.pt

26 agosto | 17h | Casa da Cerca – Centro de Arte Contemporânea, Almada

TAI-CHI

Aula de Tai-Chi

Inscrições e informações:

academia.almadense@gmail.com

26 agosto | 19h30 | Praia do Paraíso

YOGA ao PÔR-DO-SOL

Aula de yoga suave pelo Centro de Yoga da Costa da Caparica.

Inscrições e informações:

yogacaparica@gmail.com

26 agosto | das 20h às 23h | Costa da Caparica

PASSEIO NOCTURNO DE BTT

Percurso circular de dificuldade média, com cerca de 35 km. Do Clube de Campismo do Concelho de Almada (CCCA), na Costa da Caparica, ao Cais do Ginjal (Cacilhas) e regresso.

Dos 7 e 77 anos

Inscrições e informações:

nucleociclocampista@gmail.com

27 agosto | 8h30 – 12h | Jardim Filipa de Água, Monte de Caparica

PASSEIO BTT

Percurso de bicicleta de dificuldade média, de cerca de 35 km, com início Jardim Filipa D'Água, Monte da Caparica. Obrigatório uso de capacete, luz de presença e de iluminação em todo o percurso.

A partir dos 7 anos

NOTA: Participantes entre 7 e 16 anos devem ser acompanhado de familiar; entre 16 e 18 anos devem apresentar termo de responsabilidade do encarregado de educação.

Inscrições e informações:

www.atalho-daventura.pt

27 agosto | 10h | Parque da Paz

HATHA YOGA

Núcleo de Yoga de Almada convida as crianças dps 8 aos 12 anos a experimentar esta aula, acessível a pessoas com ou sem experiência.

Inscrições e informações:

nyalmada@nyalmada.org

27 Agosto | das 08h às 10h | Praia de São João (Kontiki), Costa da Caparica

EXPERIÊNCIA DE WINDSURF EM GRUPO

Escola/Centro de Windsurf Elisiario.com convida para aula de batismo de windsurf em grupo Idade mínima 14 anos

Inscrições e informações:

info@elisiario.com

A atividade só será realizada se as condições meteorológicas permitirem.

27 agosto | das 09h às 12h30 | Lazarim

ENTRE QUINTAS, FALÉSIAS E BOSQUES

Caminhada de 12 km por velhos miradouros e antigas quintas. Concentração às 08h30 com início do percurso junto ao Colégio Campos de Flores, Lazarim

Inscrições e informações:

geral@cimo.pt

27 agosto | 10h30 | Parque da Paz

YOGA SÁMKHYA

Aula do Yoga Sámkhya, nível iniciante.

Inscrições e informações:

yoga.almada@gmail.com

DE TERÇA A SÁBADO | 10h -18h | Sobreda

VOLTEIO/ EQUITAÇÃO DESPORTIVA

Aula de dificuldade média com a Associação Portuguesa de Terapias Equestres e Complementares Século XXI

Quinta do Serrado de Baixo, Travessa 25 de Abril

Inscrições e informações:

aptecxxi@gmail.com

962 759 447/212 952 443

DE TERÇA A SEXTA | 15h – 20h | Sobreda

SÁB. E DOM. 9H – 20H | Sobreda

EQUITAÇÃO

Centro Hípico da Sobreda

Inscrições e informações:

Info@chsobreda.com

QUARTAS | A PARTIR DAS 11h | Praia do Castelo, Costa da Caparica

STAND UP PADDLE

Duckdive Nature Sports & Camp

Material, regras de segurança, manuseamento do equipamento e experiência na água.

A partir dos 16 anos

Inscrições e informações:

info@duckdive.pt / 967 102 127

SÁBADOS E DOMINGOS | 9h | Praia do Castelo, Costa da Caparica

SURFYOGA

Aula de yoga direcionada para o surf.

A partir dos 16 anos

Inscrições e informações:

info@duckdive.pt

Informações:

Margarida Leal

Tel. 21 272 45 59

E-mail: mleal@cma.m-almada.pt

Almada, 4 de agosto de 2017