



CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA
Departamento de Comunicação
Divisão de Informação e Comunicação
Largo Luís de Camões 2800 - 158 Almada
Telef. 2 1 2 7 2 4 5 2 1
divinformacao@cma.m-almada.pt www.m-almada.pt

Nota de Imprensa

Atividades físicas gratuitas ao ar livre **Almada Mexe Comigo em junho**

5ª caminhada da grávida, atividades aquáticas, passeios urbanos e de BTT, caminhadas e aulas abertas

Para o mês de junho são muitas as atividades agendadas no âmbito do programa Almada Mexe Comigo.

As iniciativas vão decorrer sempre ao ar livre, em diversos locais do concelho, e sempre ao fim de semana.

A participação é sempre GRATUITA.

A oferta para junho inclui a 5ª edição da Caminhada da Grávida, surf, windsurf, canoagem, passeios urbanos e de BTT, caminhadas e aulas abertas.

O programa Almada Mexe Comigo é promovido pela Câmara Municipal de Almada, em colaboração com o Movimento Associativo Local e outras entidades do concelho.

Almada Mexe Comigo em junho

21 de junho

9h00-13h00

Parque da Paz

5ª Caminhada da Grávida

Mais Vida Gestantes

Se está grávida ou foi mãe há pouco tempo, vai ter a oportunidade de conhecer, exercícios físicos próprios para a sua condição, de efetuar uma caminhada em grupo, aulas abertas, de usufruir de várias sessões de esclarecimento e visitar os stands parceiros.

Informações: maisvidagestantes.pt@gmail.com

-ATIVIDADES AQUÁTICAS

20 e 27 de junho
15h00 (dia 20) e 18h00 (dia 27)

Surf

Caparica Surfing Clube

Aulas onde são abordados conceitos teóricos relativos a conhecimento do mar, equipamento e normas de segurança, e aulas práticas com componentes técnicas de nível inicial.

Destinatários: a partir dos 9 anos (nota: é obrigatório saber nadar)

Local: Café do Mar – Apoio 10 Praia do CDS - Costa de Caparica

Inscrições: geral@caparicasurf.com

29 de junho
9h00 – 12h00

Windsurf

Escola/Centro de Windsurf – elisiario.com

Batismo de windsurf em grupo - aula que se divide em duas partes: sendo a primeira teórico-prática em terra e a segunda parte prática em meio aquático.

Destinatários: a partir dos 14 anos

Local: Praia de São João - Costa de Caparica – Pé Nú

Inscrições: info@elisiario.com

- CAMINHADAS / PASSEIOS

15 de junho
8h30 – 12h30

Passeio urbano à ponta dos corvos

Associação para o Desenvolvimento da Quinta do Chiado

Início: Sede da Associação para o Desenvolvimento da Quinta do Chiado

Percurso circular

Distância/Dificuldade: 15 km/média

Inscrições: associacao.quinta.chiado@gmail.com

22 de Junho
8h30 – 12h30

Caminhos de ver o mar

CIMO - Clube Ibérico de Montanhismo e Orientação

Início: Convento dos Capuchos

Percurso paralelo ao mar (percurso circular)

Distância/Dificuldade: 10 km/média

Inscrições: cimoiberico@gmail.com

22 de junho
9h00 – 11h00

Passeio urbano por Almada

Sociedade Filarmónica Incrível Almadense (SFIA)

Início: Rua Capitão Leitão (porta SFIA)

Percurso: Ruas de Almada (percurso circular)

Distância/Dificuldade: 7 km/média

Inscrições: incrivelalmadense@gmail.com

22 de junho
9h00 – 13h00

Pelos caminhos da Apostiça

Associação O Mundo da Corrida

Início: Aroeira – Parque junto restaurante “Boina Verde”

Percurso circular Mata dos Medos – Mata da Apostiça – Verdizela

Distância/Dificuldade: 10 Km/baixa/média

Inscrições: associacao.omundodacorrída@gmail.com

29 de junho

9h00 – 11h00

Passeio pedestre São João Baptista

Associação de Moradores da Zona do Bairro do Matadouro

Início: Bairro do Matadouro

Percurso circular Pragal, Elevador da Boca do Vento Cristo Rei

Distância/Dificuldade: 8 km/baixa

Inscrições: ass.mor.bairromatadouro@gmail.com

- AULAS ABERTAS

14 de junho

10h00 – 11h00

Tai Chi Chuan

almalternativa

Atividade arte marcial de defesa que visa o equilíbrio físico e mental.

Destinatários: toda a população

Local: Casa da Cerca

Inscrições: almalternativa.u.l@hotmail.com

14 de junho

11H00 – 13H00

Open day - bloco de Atividades

ALMADANÇA – Associação Educativa e Artística

Atividade danças de salão/sociais, zumba, street dance, contemporâneo, break dance, ginástica sénior.

Destinatários: adolescentes e adultos

Local: Parque da Paz

Inscrições: almadanca@hotmail.com

14 de junho

10h00 – 10h45

Pilates

Viva Fit Feijó

Atividade aula que contribui para melhoria da postura, aumento da força abdominal e flexibilidade.

Destinatários: toda a população

Local: Parque da Paz

Inscrições: feijo@vivafit.pt

15 de Junho

10h00 – 11h00

Yoga Sámkhya na praia

Centro do Yoga Costa da Caparica

Atividade aula de Yoga Sámkhya (nível de principiante).

Destinatários: população jovem e adulta

Local: Praia do Dragão Vermelho

Inscrições: yogacaparica@yahoo.com

28 de Junho

17h00 – 18h00

Tai Chi

Academia de Instrução e Recreio Familiar Almadense

Aula prática de Tai Chi.

Destinatários: toda a população

Local: Casa da Cerca

Inscrições: yclaro@cma.m-almada.pt

28 de Junho

10h30 – 11h30

Hatha Yoga

Núcleo de Yoga de Almada

Aula prática de hatha yoga.

Destinatários: toda a população

Local: Museu da Cidade

Inscrições: nyalmada@gmail.com

29 de Junho

10h30 – 11h30

Yoga Sámkhya

Centro do Yoga de Almada

Aulas do yoga para adultos e aula de yoga para crianças em simultâneo.

Destinatários: adultos e crianças dos 3 aos 12 anos

Local: Parque da Paz

Inscrições: yoga.almada@gmail.com

29 de junho

10h00 – 11h00

Yoga e Meditação

Almalternativa

Atividade exercícios de respiração, relaxamento e meditação

Destinatários: toda a população

Local: Jardim do Rio

Inscrições: almalternativa.u.l@hotmail.com

- PASSEIOS DE BTT

15 de Junho

09h00 – 13h00

Five Sevens Bikes + secção de BTT do Caparica FC

Destinatários: toda a população

Início: Loja Five Sevens - Costa da Caparica

Percurso: passeio pelo Concelho de Almada (percurso circular)

Distância/Dificuldade: 20 km/ baixa e 40 km/ baixa a média

Inscrições: fivesevens@sapo.pt

21 de Junho

09h00 – 13h00

Núcleo ciclocampista do CCCA

Destinatários: a partir dos 7 anos (nota: se tiver entre 7 e 14 anos, deve ser acompanhado de familiar, caso tenha entre 14 e 18 anos deverá apresentar termo de responsabilidade do encarregado de educação)

Início: Portaria lateral CCCA

Percurso: passeio pelo Concelho de Almada (percurso circular)

Distância/Dificuldade: 40 km/média

Inscrições: nucleociclocampista@gmail.com

21 de Junho

09h30 – 12h30

K-Bike e Clube de Ciclismo de Almada

Destinatários: a partir dos 12 anos

Início: Trafaria - Bombeiros;

Percurso: Pontão da Costa – Mata de São João (percurso circular)

Distância/Dificuldade: 20 km/baixa

Inscrições: geral@k-bike.pt

29 de Junho

08h30 – 13h00

Saltapocinhas BTT

Destinatários: a partir dos 7 anos (se tiver entre 7 e 16 anos, deve ser acompanhado de familiar, caso tenha entre 16 e 18 anos deverá apresentar termo de responsabilidade do encarregado de educação)

Início: Largo da Torre - Monte de Caparica

Percurso: dois trilhos de dificuldades diferentes

Distância/Dificuldade: Trilho 1: 40/50 Km/ média a alta e Trilho 2: 25/30 Km/ média a baixa

Inscrições: saltapocinhasbtt@gmail.com

Atenção: as inscrições são feitas até dois dias antes da data cada atividade, devendo indicar nome, data nascimento, localidade, telefone e/ou email (elementos obrigatórios).

Informações:

Divisão de Desporto

212 508 820

div.desporto@cma.m-almada.pt

Mais informações:

Aníbal Martins

Tel. 21 272 45 41

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

Almada, 09 de junho de 2014