



## 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 **Almada Mexe Comigo em maio**

Surf, windsurf, vela, passeios urbanos e de BTT, caminhadas, aulas abertas de zumba, fitness, aerostep, yoga, pilates e dança

O programa Almada Mexe Comigo agendou para maio muitas atividades físicas, sempre ao ar livre, em diversos locais do concelho, e ao fim de semana.

A oferta para este mês inclui aulas de surf, windsurf, passeios urbanos e de BTT, caminhadas, aulas abertas de zumba, fitness, aerostep, yoga, pilates e dança.

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

A participação nas atividades é sempre GRATUITA.

### **Almada Mexe Comigo**

Programa - Maio de 2014

**10 de maio - SÁBADO**

**ZUMBA**

Parque da Paz, Almada

10h – 10h30

Aula de 30 minutos com movimentos baseados na dança latina e brasileira com o objetivo de melhorar a resistência cardiovascular.

**Destinatários: todos**

**Inscrições: [feijo@vivafit.pt](mailto:feijo@vivafit.pt) (até dois dias antes da realização).**

**Organização: Vivafit Feijó**

**10 de maio - SÁBADO**

**FITNESS, ZUMBA E AEROSTEP**

Pavilhão Gimnodesportivo do Bairro da Bela Vista, Charneca de Caparica

15h – 16h30

Aula para experimentar as modalidades de fitness, zumba e aerostep.

**Dificuldade: média/baixa**

**Destinatários: a partir dos 12 anos**

**Inscrições: [srbvdesporto@gmail.com](mailto:srbvdesporto@gmail.com) (até dois dias antes da realização).**

**Organização: Sociedade Recreativa do Bairro da Bela Vista**

**11 de maio - DOMINGO**

**PASSEIO DE BTT**

Terminal Transtejo, Trafaria

9h – 13h

Percurso com dois trilhos de dificuldade. Trilho 1 com 40 a 50 quilómetros e trilho 2 com 25 a 30 quilómetros.

**Dificuldade: trilho 1: média/alta; trilho 2: média/baixa**

**Destinatários: a partir dos 7 anos - entre 7 e 16 anos deve ser acompanhado de familiar e entre 16 e 18 anos deverá apresentar termo de responsabilidade do encarregado de educação. (Obrigatório uso de capacete).**

**Inscrições: [saltapocinhasbtt@gmail.com](mailto:saltapocinhasbtt@gmail.com) (até dois dias antes da realização).**

**Organização: Saltapocinhas BTT**

**11 de maio - DOMINGO**

**YOGA SÁMKHYA NA PRAIA**

Praia do Dragão Vermelho, Costa da Caparica

10h – 11h

Aula de Yoga Sámkhya para jovens e adultos.

**Dificuldade: principiante**

**Inscrições: [yogacaparica@yahoo.com](mailto:yogacaparica@yahoo.com) (até dois dias antes da data de realização).**

**Organização: Centro do Yoga Costa Caparica**

**11 de maio - DOMINGO**

**PASSEIO URBANO POR ALMADA**

Rua Capitão Leitão, Almada

9h – 11h

**Percurso: ruas de Almada (percurso circular).**

**Distância: 7 Km**

**Dificuldade: moderada**

**Inscrições: [incrivelalmadense@gmail.com](mailto:incrivelalmadense@gmail.com) (até dois dias antes da data de realização).**

**Organização: Sociedade Filarmónica Incrível Almadense**

**17 de maio - SÁBADO**

**PASSEIO DE BICICLETA**

K-Bike, Centro Comercial “O Pescador”, loja 42, Costa da Caparica

9h – 12h

**Percurso: praias, Mata de S. João e Trafaria (percurso circular).**

**Distância: 20 Km**

**Dificuldade: baixa**

**Destinatários: todos (obrigatório uso de capacete)**

**Inscrições: [geral@k-bike.pt](mailto:geral@k-bike.pt) (até dois dias antes da data de realização).**

**Organização: K-Bike**

**17 de maio - SÁBADO**

**OPEN DAY KIDS**

Parque da Paz, Almada

10h – 13h

Atividade lúdica de abordagem aos vários estilos de dança, proporcionando uma experiência divertida permitindo vivenciar e dar a conhecer as técnicas a desenvolver, com grau de dificuldade baixo, e acessível.

**Destinatários: dos 5 aos 14 anos**

**Inscrições:** [almadanca@hotmail.com](mailto:almadanca@hotmail.com) (até dois dias antes da data de realização).

**Organização:** Almadança – Associação Educativa e Artística

**17 e 24 de maio - SÁBADO**

**SURF**

Café do Mar, Praia do CDS Costa de Caparica

Dia 17 - 15h

Dia 24 - 17h

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 (obrigatório saber nadar)**

**Inscrições:** [geral@caparicasurf.com](mailto:geral@caparicasurf.com) (até dois dias antes da data de realização)

**18 de maio - DOMINGO**

**VELA**

Clube Náutico de Almada, Cacilhas

10h – 16h

Batismos de vela com instrutor a bordo.

**Destinatários: a partir dos 8 anos (obrigatório saber nadar)**

**Inscrições:** [cnamada@cnamada.com](mailto:cnamada@cnamada.com) (até dois dias antes da data de realização)

**24 de maio - SÁBADO**

**PASSEIO DE BTT**

Parque da Paz, Almada

9h – 12h

**Percurso:** Quinta do Guarda-mor, Areeiro, Onda Parque, Trafaria, Cova do Vapor (percurso circular).

**Distância:** 25 Km

**Dificuldade:** média

**Destinatários: a partir dos 12 anos (obrigatório uso de capacete)**

**Inscrições:** [calmada@gmail.com](mailto:calmada@gmail.com) (até dois dias antes da data de realização)

**Organização:** Clube de Ciclismo de Almada

**24 de maio - SÁBADO**

**YOGA E AEROSTEP**

Pavilhão Gimnodesportivo do Bairro da Bela Vista, Charneca de Caparica

15h – 16h30

Aulas de relaxamento para todas as idades.

**Destinatários: todos**

**Inscrições:** [srbvdesporto@gmail.com](mailto:srbvdesporto@gmail.com) (até dois dias antes da data de realização).

**Organização:** Sociedade Recreativa do Bairro da Bela Vista

**25 de maio - DOMINGO**

**PASSEIO PEDESTRE**

Bairro do Matadouro, Pragal

8h – 10h

**Percurso:** bairro PIA, miradouro Alfazina, FCT, rotunda da Indústria Naval, estação Pragal (percurso circular).

**Distância:** 8 Km

**Dificuldade:** baixa

**Inscrições:** [ass.mor.bairromatadouro@gmail.com](mailto:ass.mor.bairromatadouro@gmail.com) (até dois dias antes da data de realização).

**Organização:** Associação de Moradores da Zona do Bairro do Matadouro

**25 de maio - DOMINGO**

**CAMINHADA DAS TRÊS LAGOAS**

Fonte da Telha – Cabana Beach, Costa da Caparica

9h – 13h

**Percurso:** Fonte da Telha, caminhada pelo areal, Lagoa de Albufeira, regresso pela falésia (percurso circular).

**Distância:** 16 km

**Dificuldade:** baixa / média

**Inscrições:** [associacao.omundodacorrída@gmail.com](mailto:associacao.omundodacorrída@gmail.com) (até dois dias antes da data de realização).

**Organização:** O Mundo da Corrida

**25 de maio - DOMINGO**

**PASSEIO DE BICICLETA**

Loja Five Sevens - Av. General Humberto Delgado, nº 31, loja 5, Costa da Caparica

9h – 13h

**Percurso:** passeio pelo concelho de Almada (percurso circular).

**Distância:** 20 Km

**Dificuldade:** baixa

**Destinatários:** todos (é obrigatório uso de capacete).

**Inscrições:** [fivesevens@sapo.pt](mailto:fivesevens@sapo.pt) (até dois dias antes da data de realização).

**Organização:** Five Sevens Bikes

**25 de maio - DOMINGO**

**TRILHOS DO RURAL, DO URBANO E DA PAISAGEM**

Mercado Municipal, Caparica

9h30 – 12h30

**Percurso:** quintas antigas, matas e miradouros, locais de interesse histórico e paisagístico (percurso circular).

**Distância:** 10 Km

**Dificuldade:** acessível a pessoas que praticam a modalidade de pedestrianismo.

**Inscrições:** [cimoiberico@gmail.com](mailto:cimoiberico@gmail.com) (até dois dias antes da data de realização).

**Organização:** Clube Ibérico de Montanhismo e Orientação

**25 de maio - DOMINGO**

**PASSEIO URBANO POR ALMADA**

Rua Capitão Leitão, Almada

9h – 11h

**Percurso:** ruas de Almada

**Distância:** 7 Km

**Dificuldade:** moderada

**Inscrições:** [incrivelalmadense@gmail.com](mailto:incrivelalmadense@gmail.com) (até dois dias antes da data de realização).

**Organização:** Sociedade Filarmónica Incrível Almadense

**25 de maio - DOMINGO**

**WINDSURF**

Praia de São João, Pé Nú, Costa de Caparica

9h – 12h

Batismo de windsurf em grupo, numa aula que se divide em duas partes: sendo a primeira teórico-prática, em terra, e a segunda parte prática, em meio aquático (a escola reserva-se o direito de cancelar a atividade, se as previsões meteorológicas colocarem em risco a segurança dos alunos e instrutores).

**Destinatários: a partir dos 14 anos**

**Inscrições:** [info@elisiario.com](mailto:info@elisiario.com) (até dois dias antes da data de realização).

**Organização:** Escola/Centro de Windsurf – elisiario.com

**25 de maio - DOMINGO**

**YOGA E YOGA PARA CRIANÇAS**

Parque da Paz, Almada

10h30 – 11h30

Aulas do yoga Sámkhya Bhakti Shakti.

**Destinatários: dos 3 aos 12 anos e adultos**

**Inscrições:** [yoga.almada@gmail.com](mailto:yoga.almada@gmail.com) (até dois dias antes da data de realização).

**Organização:** Centro do Yoga de Almada

**31 de maio - SÁBADO**

**PASSEIO DE BTT**

Clube de Campismo de Almada, Costa da Caparica

9h – 13h

Percurso: passeio pelo concelho de Almada (percurso circular).

**Distância:** 30 Km

**Dificuldade:** baixa

**Destinatários: a partir dos 7 anos - 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. (É obrigatório uso de capacete).**

**Inscrições:** [nucleociclocampista@gmail.com](mailto:nucleociclocampista@gmail.com) (até dois dias antes da data de realização).

**Organização:** Núcleo Ciclocampista do Clube de Campismo do Concelho de Almada

**31 de maio - SÁBADO**

**HATHA YOGA**

Museu da Cidade, Cova da Piedade

10h30 – 11h30

Aula prática de hatha yoga.

**Destinatários: todos**

**Inscrições:** [nvalmada@gmail.com](mailto:nvalmada@gmail.com) (até dois dias antes da data de realização).

**Organização:** Núcleo de Yoga de Almada

**31 de maio - SÁBADO**

**PILATES**

Parque da Paz, Almada

10h30 – 11h30

Aula em que se trabalha a resistência, o fortalecimento, postura e relaxamento.

**Destinatários: todos**

**Inscrições:** [steps.geral@gmail.com](mailto:steps.geral@gmail.com) (até dois dias antes da data de realização).

**Organização:** Steps Studio - Mais Vida

**31 de maio - SÁBADO**

**CIRCUITO DE DANÇA**

Pavilhão Gimnodesportivo do Bairro da Bela Vista, Charneca de Caparica

15h – 16h30

Danças de salão, salsa e quizomba.

**Destinatários: todos**

**Inscrições:** [srbvdesporto@gmail.com](mailto:srbvdesporto@gmail.com) (até dois dias antes da data de realização).

**Organização:** Sociedade Recreativa do Bairro da Bela Vista

**31 de maio - SÁBADO**

**TAI CHI**

Casa da Cerca, Almada

17h – 18h

Aula prática de tai chi.

**Destinatários: todos**

**Inscrições:** [vclaro@cma.m-almada.pt](mailto:vclaro@cma.m-almada.pt) (até dois dias antes da data de realização).

**Organização:** Academia de Instrução e Recreio Familiar Almadense

**Mais informações****Departamento de Ação Desportiva**

Alameda Guerra Junqueiro, nº 74 B - Feijó

Tel.: 21 258 71 80

E-mail: [dadesportiva@cma.m-almada.pt](mailto:dadesportiva@cma.m-almada.pt)

Horário: Segunda a sexta das 9h15 - 12h e 14h - 16h

Almada, 07 de maio de 2014