



CÂMARA MUNICIPAL DE ALMADA
Departamento de Comunicação
Divisão de Informação e Comunicação
Largo Luís de Camões 2800 - 158 Almada
Tel.: 2 1 2 7 2 4 5 2 1 Fax: 2 1 2 7 2 4 5 5 6
divinformacao@cma.m-almada.pt www.m-almada.pt

Nota de Imprensa

Em junho, no concelho de Almada

Almada Mexe Comigo propõe atividades ao ar livre

Com inscrição gratuita

Em junho são várias as atividades físicas gratuitas em que pode participar no concelho de Almada. Caminhadas, passeios de BTT, batismo de windsurf e de golfe, e aulas abertas são algumas das propostas do programa municipal, para todas as idades.

O Almada Mexe Comigo é promovido pela Câmara de Almada, entre maio de outubro, em colaboração com vários clubes e entidades do concelho.

A inscrição é gratuita.

Atividade aquáticas

No dia 15 de junho, entre as 14h00 e as 15h30, na praia da Fonte da Telha pode experimentar o **kitesurf** (para maiores de 12 anos). As **aulas de bodyboard**, para maiores de 15 anos, realizam-se no dia 22 de junho, entre as 10h00 e as 12h00, na praia do Marcelino, na Costa da Caparica. Nos dias 15 e 22 de junho, as **aulas de surf**, para todas as idades, acontecem na praia do CDS, entre as 15h00 e as 17h30. No dia 30 de junho, entre as 9h00 e as 12h00, na praia de São João, há **batismo de windsurf** em grupo, para maiores de 14 anos.

Outras propostas

Para além da iniciação aos desportos aquáticos e ao **golfe**, a 16 de junho, entre as 10h00 e as 11h00, no campo de treinos da Aroeira II, para principiantes dos 10 aos 55 anos, durante este mês pode também participar na **4.ª Caminhada de Grávida** (dia 29), em **passeios urbanos**, **caminhadas à descoberta do património ambiental do concelho**, e **aulas de body vive, yoga**,

tai chi, zumba e pilates no Parque da Paz, Casa da Cerca, Museu da Cidade, no paredão da Costa da Caparica e na Praça São João Baptista, bem no centro de Almada.

ALMADA MEXE COMIGO – JUNHO 2013

Passeios urbanos

dia 16 (8h00-12h00)

Local de concentração: Sede da Associação em Rua Quinta do Chiado, 16, Quinta do Chiado – Feijó

Distância: 15 Km

Grau de dificuldade: Baixo

Inscrição: obrigatória até 2 dias ante para associacao.quinta.chiado@gmail.com

Organização: Associação para o Desenvolvimento da Quinta do Chiado

Local de concentração: Sede da Associação de Moradores do Bairro do Matadouro

Distância: 8 Km

Grau de dificuldade: Baixo

Inscrição: obrigatória até 2 dias ante para ass.mor.bairromatadouro@gmail.com

Organização: Associação de Moradores do Bairro do Matadouro

Caminhadas

dia 22 (8h30-13h00)

Local de concentração: Fonte da Telha – Bar Cabana Beach

Distância: 16 Km

Grau de dificuldade: Baixo/Médio

Inscrição: obrigatória até 2 dias antes para associacao.omundodacorrida@gmail.com

Organização: Associação O Mundo da Corrida

dia 23 (8h30-13h00)

Local de concentração: Estacionamento junto ao Pavilhão Municipal do Laranjeiro (Miratejo)

Distância: 12 Km

Grau Dificuldade: 3 (escala de 0 a 5)

Inscrição: obrigatória até 2 dias antes cimoiberico@gmail.com ou tel. 212 583 029/929 264 499

Organização: CIMO

Aulas Abertas

dia 15

Yoga para todas as idades (9h00-10h00)

Local: Praia Dragão Vermelho

Inscrição: obrigatória até 2 dias antes para yogacaparica@yahoo.com

Organização: Centro do Yoga Costa da Caparica

dia 16

Pilates (10h00-10h45)

Local: Parque da Paz

Inscrição: obrigatória até 2 dias antes para feijo@vivafit.pt

Organização: Vivafit Feijó

dia 22

BodyVive (10h30-11h00)

Local: Praça São João Baptista

Inscrição obrigatória até 2 dias antes para pilatesfitness.cacilhas@gmail.com

Organização: Vivafit Feijó

Aula de Zumba (16h00-17h00)

Local: Paredão da Costa de Caparica junto ao Tarquínio

Inscrição: obrigatória até 2 dias antes para marisol@aquafitness.pt ou 212 964 180 | 212 978 329

dia 29

4.ª Caminhada da Grávida (10h00-13h00)

Local: Parque da Paz

Programa Provisório

09h30 – Receção e rastreio de saúde

10h45 – Início da Caminhada

11h30 – Aula de Exercício e alongamentos

12h00 – Sessão de Nutrição

Várias atividades complementares e ofertas

Inscrição: obrigatória até 2 dias antes para steps.geral@gmail.com ou 210 992 500

Organização: Mais Vida Gestantes

Yoga (10h30-11h30)

Local: Museu da Cidade

Inscrição: obrigatória até 2 dias antes para nyalmada@gmail.com

Organização: Núcleo do Yoga de Almada

Tai Chi (17h00-18h00)

Local: Casa da Cerca

Inscrição: obrigatória até 2 dias antes para vcclaro@cma.m-almada.pt

Organização: Academia de Instrução e Recreio Familiar Almadense

Yoga para adultos e crianças (10h00-11h00)

Local: Parque da Paz

Inscrição: obrigatória até 2 dias antes para yoga.almada@gmail.com

Organização: Centro do Yoga de Almada

BTT

dia 15

K-Bike (9h00-12h00)

Local de concentração: Centro Comercial “O Pescador”, loja 42 (entrada pelas traseiras) C. Caparica

Distância: 20 Km

Grau de dificuldade: Baixo

Inscrição: obrigatória até 2 dias antes para geral@k-bike.pt | ccalmada@gmail.com ou 210 996 622 | 912 347 119

08h30

Local de concentração: Rua do CCA (portaria)

Distância: aprox. 20 km

Grau de dificuldade: Baixo

Inscrição: obrigatória até 2 dias antes para nucleociclocampista@gmail.com

Organização: Núcleociclocampista do CCCA

dia 16 (9h00-13h00)

Local de concentração: Loja Fivesevens – Bikes

Distância: 25 kms

Grau de dificuldade: Médio

Inscrição: obrigatória até 2 dias antes para fivesevens.rp@sapo.pt

Organização: Loja FiveSevens – Bikes e Caparica F.C.

dia 22

K-Bike – passeio noturno (21h00-22h30)

Local de concentração: Centro Comercial “O Pescador”, loja 42, Costa da Caparica

Distância: 12 kms

Grau de dificuldade: Baixo (recomenda-se uso de luzes e material refletor)

Inscrição: obrigatória até 2 dias antes para geral@k-bike.pt ou 210 996 622 | 912 347 119

dia 30 (08h30-13h00)

Local de concentração: Terminal da Transtejo – Trafaria

Distância: 40 kms | 20 kms

Grau de dificuldade: 40 kms (médio/alto) | 20 kms (médio/baixo)

Inscrição: obrigatória até 2 dias antes para dir.saltapocinhasbtt@gmail.com

Organização: Saltapocinhas BTT

Golfe

dia 16

Batismo de Golfe (10h00-11h00)

Local: Campo de treinos, Aroeira II

Idade dos Participantes: 10-55 anos

Inscrição obrigatória até 2 dias antes para aroeira.viva@aroeira.com

Desportos Aquáticos

dia 15

BodyBoard (10h00-12h00)

Local: Praia do Marcelino

Idade dos Participantes: Maiores de 15 anos

Inscrição: obrigatória até 2 dias antes para info@maisbodyboard.com

Batismo de KiteSurf (14h00-15h30)

Local de concentração: Praia da Fonte da Telha, lado norte

Idade dos Participantes: A partir dos 12 anos

Inscrição: obrigatória até 2 dias antes para caparica@gustykite.com

dia 15 e 22 (15h00-17h30)

Surf

Local: Praia do CDS

Idade dos Participantes: Sem limite de idade (requisito mínimo saber nadar)

Grau de dificuldade: Fácil

Inscrição: obrigatória até 2 dias antes para geral@caparicasurf.com ou bruno.braga@caparicasurf.com

dia 30 (9h00-12h00)

Batismo de Windsurf em grupo

Local Praia de S. João – Pé Nú

Idade dos Participantes: A partir dos 14 anos

Grau de dificuldade: Fácil

Inscrição: obrigatória até 2 dias antes para www.elisario.com/almada-mexe-comigo.html

Em anexo, segue o programa completo do Almada Mexe Comigo 2013, o qual também pode ser consultado em www.m-almada.pt

Mais informações:

Sandra Gomes

Telf.: + 351 21 272 45 43

sgomes@cma.m-almada.pt

www.m-almada.pt

Almada, 07 de junho de 2013