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
gabinete.imprensa@cma.m-almada.pt www.m-almada.pt

Nota de Imprensa

Atividades físicas gratuitas em maio e junho

"Almada Mexe Comigo" está de volta

Com desportos aquáticos e golfe

Aulas de surf, bodyboard, windsurf, kitesurf e golfe são as grandes novidades no regresso, em maio, de mais uma edição do Almada Mexe Comigo, programa municipal dirigido a toda a população.

Tal como nos anos anteriores, todas as iniciativas previstas neste programa de promoção da atividade física, dirigidas a toda a população, são de inscrição gratuita.

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

Atividade aquáticas

As **aulas de bodyboard**, para maiores de 15 anos, realizam-se no dia **11 de maio**, entre as 10h00 e as 12h00, na praia do Marcelino, na Costa da Caparica. Mais informações para info@maisbodyboard.com

No mesmo dia, mas na praia da Fonte da Telha, entre as 14h00 e as 15h30, pode experimentar o **kitesurf** (para maiores de 12 anos). Informações para caparica@gustykite.com

Nos dias **18 e 25 de maio**, as **aulas de surf**, para todas as idades, realizam-se na praia do CDS, entre as 15h00 e as 17h30. Mais informações em geral@caparicasurf.com ou bruno.braga@caparicasurf.com

No dia **26 de maio**, entre as 9h00 e as 12h00, na praia de São João, há **batismo de windsurf em grupo**, para maiores de 14 anos. Mais informações para info@elisiario.com

Golfe

Se nunca experimentou o golfe, no dia **19 de maio**, entre as 10h00 e as 11h00, no campo de treinos da Aroeira II, tem uma excelente oportunidade, com uma **aula de grupo para principiantes**, dos 10 aos 55 anos. Mais informações para aroeira.viva@aroeira.com

Mais atividades

Para além da iniciação aos desportos aquáticos e ao golfe, em maio pode também participar em **passeios urbanos, caminhadas à descoberta do património histórico e ambiental do concelho**, para além de **passeios de BTT, desportos de aventura e rastreios cardiovasculares**.

Em relação às **aulas de body vive, zumba, yoga, tai chi e pilates**, estas vão decorrer no Parque da Paz, Casa da Cerca, Museu da Cidade, no paredão da Costa da Caparica, nos jardins do Complexo dos Desportos e na Praça São João Baptista, bem no centro de Almada.

ALMADA MEXE COMIGO – MAIO 2013

Passeios urbanos

dia 18 (9h00-12h00)
Local de concentração: Charneca de Caparica – Palhais (junto à entidade bancária Montepio)
Distância: 10 Km
Grau de dificuldade: Médio
Inscrição: obrigatória até 2 dias ante para grupo173@escoteiros.pt
Organização: Grupo 173 - Escoteiros de Portugal

dia 19 (9h30-12h00)
Local de concentração: Lg. da Romeira, junto à sede do CPA
Distância: 5 Km
Grau Dificuldade: Médio/Fácil
Inscrição: obrigatória até 2 dias antes para cpa.alexandre.ferreira@gmail.com
Organização: Clube de Praças da Armada

dia 26 (8h30-11h30)
Local de concentração: Sede da associação
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

dia 26 (9h00-11h00)
Local de concentração: Quinta do Bau-Bau (polidesportivo)
Distância: 8 Km
Grau de dificuldade: Médio
Inscrição: obrigatória até 2 dias antes para baubau@sapo.pt ou 963 220 352/962 373 590
Organização: Quinta do Bau-Bau

Caminhadas

dia 12 (9h00-12h00)
Local de concentração: Praia da Rainha
Distância: 11 Km
Grau de dificuldade: Baixo/Médio
Inscrição: obrigatória até 2 dias antes para associacao.omundodacorrida@gmail.com
Organização: Associação O Mundo da Corrida

dia 26 (8h30-13h00)
Local de concentração: Parque de merendas junto ao quartel da Guarda Fiscal da Fonte da Telha
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 11
Aulas de 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

BodyVive (10h00-10h30)
Local: Parque da Paz
Inscrição obrigatória
Organização: Vivafit Feijó

dia 18
Pilates (10h30-11h30)
Local: Parque da Paz
Inscrição: obrigatória até 2 dias antes para steps.geral@gmail.com ou Tel: 210 992 500
Organização: Steps Relax & Fit Studio

dia 19
Aula de Zumba (10h30-11h30)
Local: Complexo Municipal dos Desportos – Jardim exterior
Inscrição: obrigatória até 2 dias antes para div.infradesportivas@cma.m-almada.pt

dia 25
Aula de Zumba (10h30-11h00)
Local: Praça São João Baptista
Inscrição: obrigatória até 2 dias antes para pilatesfitness.cacilhas@gmail.com
Organização: Pilates Fitness Cacilhas

Tai Chi (17h00-18h00)
Local: Casa da Cerca
Inscrição: obrigatória até 2 dias antes para vclaro@cma.m-almada.pt
Organização: Academia de Instrução e Recreio Familiar Almadense

Yoga (10h30-11h30)
Local: Museu da Cidade
Inscrição: obrigatória até 2 dias antes para nyalmada@gmail.com
Organização: Núcleo do Yoga de Almada

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 212964180 ou 212978329

dia 26
Aulas de Yoga para adultos e para 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 18
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 ou 210 996 622 / 912 347 119

9h00-13h00
Local de concentração: Entrada do Parque da Paz
Distância: aprox. 20 km
Grau de dificuldade: Médio
Inscrição: obrigatória
Organização: Loja Fivesevens - Bikes e Clube de Ciclismo de Almada

dia 26 (9h00-13h00)
Local de concentração:
40 Kms - Loja da MoveFree – Feijó
20 Kms - Largo 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, Bombeiros Voluntários da Trafaria e Loja MOVEFREE - Feijó

Desportos Aquáticos
dia 11
BodyBoard (10h00-12h00)
Local: Praia do Marcelino
Idade dos Participantes: >15 anos
Inscrição: obrigatória até 2 dias antes para info@maisbodyboard.com

Batismo de KiteSurf (14h00-15h30)
Local de concentração: Pr. Fonte da Telha, lado norte
Idade dos Participantes ≥ 12 anos
Inscrição: obrigatória até 2 dias antes para caparica@gustykite.com

dia 18 e 25 (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 26 (9h00-12h00)
Batismo de Windsurf em grupo
Local Praia de S. João - Pé Nú
Idade dos Participantes mín. 14 anos
Grau de dificuldade Fácil
Inscrição: obrigatória até 2 dias antes para www.elisiario.com/almada-mexe-comigo.html

Outras atividades

dia 11 (9h00-13h00)
Rastreio Cardiovascular
Local: Parque da Paz
Organização: ICPA

dia 19
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

dia 19
Aventura - Workshop Slackline (15h00-18h00)
Local: Parque da Paz
Inscrição: obrigatória até 2 dias antes para info@nave.pt

Em anexo, segue o programa completo do Almada Mexe Comigo 2013, o qual 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, 06 de maio de 2013