



setembro/outubro 2016

# almada mexe comigo

atividades gratuitas

aulas variadas  
caminhadas e passeios  
desportos aquáticos  
passeios de BTT e de bicicleta  
outras





# almada mexe comigo



O programa Almada Mexe Comigo aí está de novo para mais seis meses de promoção do bem-estar e da saúde, com muito exercício físico.

Entre maio e outubro propomos-lhe a prática de atividade física em mais de uma centena de atividades desportivas, sempre gratuitas e ao ar livre, usufruindo das excecionais condições naturais que o nosso concelho oferece.

Vai haver ginástica para grávidas, pós-parto ou babyyoga, surf e surf adaptado, windsurf, passeios de BTT, caminhadas, equitação e aulas variadas. Gostávamos muito que aceitasse este nosso desafio, e viesse connosco experimentar novas modalidades e novas sensações.

O programa municipal Almada Mexe Comigo conta com a colaboração e o empenho de dezenas de parceiros, entre clubes, coletividades e outras entidades do concelho.

O êxito de anteriores edições do Almada Mexe Comigo, mobilizando o interesse e a adesão de milhares de Almadenses que se inscrevem nas atividades propostas, é naturalmente motivo para confiarmos que a candidatura de Almada a Cidade Europeia do Desporto 2018 seja bem-sucedida.

Com o seu apoio e participação, acreditamos que estamos a contribuir para a sua saúde e bem-estar e para o êxito da nossa candidatura.

*Joaquim Estêvão Miguel Judas*

**Joaquim Estêvão Miguel Judas**  
Presidente da Câmara Municipal de Almada

SETEMBRO 2016

DESTAQUES

OUTUBRO 2016

**24 A 30 DE SETEMBRO**  
**SEMANA EUROPEIA DO**  
**DESPORTO**  
**# BEACTIVE**

Várias atividades desportivas em diversos espaços desportivos municipais

**Consulte:**  
www.m-almada.pt/  
semanaeuropeiadepporto

**10 DE SETEMBRO**  
10h  
**NOÇÕES BÁSICAS DO**  
**JOGO DO PAU**

*ESCOTEIROS DE PORTUGAL - GRUPO 173 CHARNECA DE CAPARICA*

**Local:** Sede do Grupo 173  
**Atividade:** dar a conhecer esta modalidade; ensinar a executar uns passos básicos da modalidade. Exige disciplina.

**Inscrições:** maria.queimado@escoteiros.pt

**17 DE SETEMBRO**  
11h-16h  
**OPEN DAY (ZUMBA, HIP**  
**HOP, CONTEMPORÂNEA,**  
**ETC)**

**ALMADANÇA**  
**Local:** Almada Fórum  
**Inscrições:**  
almadanca@hotmail.com

**2 DE OUTUBRO**  
10h-12h  
**PEDDY PAPER - ROTA DO**  
**FAROL AO CASTELO DE**  
**ALMADA**

*ESCOTEIROS DE PORTUGAL - GRUPO 173 CHARNECA DE CAPARICA*  
**Início:** Farol de Cacilhas  
**Atividade:** jogo com perguntas para toda a família, feito a pé e com o objetivo de dar a conhecer os valores naturais, patrimoniais e paisagísticos das freguesias de Almada e Cacilhas.  
**Nota:** Levar caneta/lápis.  
**Inscrições:** maria.queimado@escoteiros.pt

**23 DE OUTUBRO** 08h30-17h  
**A GRANDE VOLTA AO**  
**CONCELHO**  
*CIMO*

**Percurso:** Percurso circular passando por todas as freguesias do concelho.  
**Início:** Biblioteca José Saramago - Feijó  
**Distância:** 30 km  
**Dificuldade:** 5  
**Inscrições** geral@cimo.pt

atividades  
aquáticas

SETEMBRO 2016

**QUINTAS** HORÁRIO A DEFINIR COM MARCAÇÃO PRÉVIA  
**SURF ADAPTADO**  
*DUCKDIVE NATURE SPORTS & CAMP*  
**Local:** Praia do Castelo  
**Atividade:** Sessões individuais de surf adaptado  
**Destinatários:** População com deficiência (motoras, cognitiva e visual)  
**Inscrições e informações:**  
info@duckdive.pt , Tel.: 967 102 127

**TERÇAS** HORÁRIO A DEFINIR COM MARCAÇÃO PRÉVIA  
**STAND UP PADDLE**  
*DUCKDIVE NATURE SPORTS & CAMP*  
**Local:** Praia do Castelo  
**Atividade:** Primeira abordagem à prática e ao material, regras de segurança, manuseamento do equipamento e sessão de experiência na água  
**Destinatários:** Jovens e Adultos (4 por sessão)  
**Inscrições e informações:**  
info@duckdive.pt , Tel.: 967 102 127

**17 DE SETEMBRO** 13h  
**24 DE SETEMBRO** 17h  
**SURF**  
*CENTRO INTERNACIONAL DE SURF*  
**Local:** C.I.S. praia do CDS  
**Atividade:** introdução à prática de surf, regras de segurança e material, deslize com prancha e take-off  
**Destinatários:** a partir dos 8 anos  
**Inscrições:** geral@caparicasurf.com

**24 DE SETEMBRO** HORÁRIO A DEFINIR COM MARCAÇÃO PRÉVIA  
**KAYAK SURF**  
*DUCKDIVE NATURE SPORTS & CAMP*  
**Local:** Praia do Castelo  
**Atividade:** Primeira abordagem à prática e ao material, regras de segurança, manuseamento do equipamento e sessão de experiência na água  
**Destinatários:** Jovens e Adultos (máximo 2 pessoas por sessão)  
**Inscrições e informações:**  
info@duckdive.pt , Tel.: 925 898 536

**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)



OBRIGATORIO SABER NADAR

## caminhadas passeios

**1 DE SETEMBRO**  
**16 DE SETEMBRO**  
20h30-21h30

### **TREINO LUNAR**

*CLUBE DE ATLETISMO DOS AMIGOS  
DO PARQUE DA PAZ*

**Atividade:** Correr ou caminhar na praia 30 minutos em direção à Fonte da Telha e regressar ao ponto de partida (mais 30 minutos). Cada um deverá adotar o ritmo de caminhada ou de corrida que lhe permita realizar a atividade de forma confortável. Atividade seguida de picnic noturno ao ar livre (opcional para quem quiser levar petiscos)

**Início:** Junto à Lota da Costa de Caparica

**Destinatários:** Todas as idades e níveis de preparação

**Informações:**  
treinoslunares@gmail.com

**18 DE SETEMBRO** 08h45-13h  
**FONTE DA TELHA E MATA  
DOS MEDOS**

*ASSOCIAÇÃO PARA O  
DESENVOLVIMENTO DA QUINTA  
CHIADO*

**Percurso:** Percurso circular passando pela Fonte da Telha, Falésia e mata dos medos.

**Início:** Fonte da Telha - Guarda Fiscal

**Distância:** 15km

**Dificuldade:** média

**Destinatários:** partir dos 12 anos

**Inscrições:** associacao.quinta.chiado@gmail.com

**24 DE SETEMBRO** 09h-12h30  
**ENTRE ACÁCIAS E  
PINHEIROS**

*ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA O MUNDO  
DA CORRIDA*

**Percurso:** percurso circular pela Mata dos Medos e Fonte da Telha.

**Início:** Restaurante Brasileiro Giramar

**Distância:** 12 Km

**Dificuldade:** baixa/média

**Inscrições:** associacao.  
omundodacorrída@gmail.com

**25 DE SETEMBRO** 08h30-12h30  
**QUINTAS COM HISTÓRIA  
CIMO**

**Percurso:** percurso circular pelas antigas quintas.

**Início:** Mercado Municipal - Caparica

**Distância:** 11 km

**Dificuldade:** 3 (0 a 5)

**Inscrições:** geral@cimo.pt

**25 DE SETEMBRO** 09h-11h  
**PASSEIO PEDESTRE  
DO DIA MUNDIAL DO  
CORAÇÃO**

*ASSOCIAÇÃO DE MORADORES DA  
ZONA DO BAIRRO DO MATADOURO*

**Percurso:** percurso circular- Bairro do Matadouro, Pragal, Parque da Paz

**Início:** Bairro do Matadouro

**Distância:** 8km

**Dificuldade:** baixa

**Inscrição:** assoc.mor.  
bairromatadouro@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)

## aulas variadas



### QUARTAS 10h-13h EQUITAÇÃO

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA  
DE TERAPIAS EQUESTRES E  
COMPLEMENTARES - SEC. XXI APTEC

**Atividade:** Experiência de equitação /  
volteio

**Inscrições e Informações:**  
Aptecxxi@gmail.com

### TERÇA A DOMINGO 09h-21h DIA E HORÁRIO A COMBINAR EQUITAÇÃO

CENTRO HÍPICO DA SOBREDA

**Atividade:** 4 sessões-experiência de  
equitação

**Inscrições e Informações:**  
info@chsobreda.com, Tel.:212 956 065

### SÁBADOS E DOMINGOS 09h SURFYOGA

DUCKDIVE NATURE SPORTS & CAMP

**Local:** Praia do Castelo

**Atividade:** Hatha Yoga – conjunto de  
posturas sequenciadas que permite  
atingir mais flexibilidade, força,  
melhorar o equilíbrio e a concentração

**Inscrições e informações:**  
info@duckdive.pt, Tel.:967 102 127

DIA E HORÁRIO A COMBINAR

### TÊNIS

ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE TÊNIS DE  
ALMADA

**Local:** Parque da Juventude

**Atividade:** 3 aulas experimentais  
(mínimo de 3 atletas por aula)

**Inscrições e Informações:**  
aetalmada@gmail.com,  
Tel.: 962 510 072

DIA E HORÁRIO A COMBINAR

### TÊNIS EM FAMÍLIA

ESCOLA DE TÊNIS DE ALMADA  
MATCH BALL

**Local:** campos de ténis-Complexo  
Municipal dos Desportos

**Atividade:** 2 aulas experimentais em  
família (crianças e partir de 6 anos e um  
adulto familiar) com inclusão de jogos

**Inscrições e Informações:**  
etamatchball@gmail.com

### 4 DE SETEMBRO 10h30 DANÇAS DE SALÃO/ CARDIO BALLROOM

ALMADANÇA

**Local:** Parque da Paz

**Inscrições:** almadanca@hotmail.com

### 4 DE SETEMBRO 11h30 ZUMBA E STRECH

FIT & DANCE STUDIO

**Local:** Parque da Paz

**Inscrições:**  
fit\_dance\_studio@outlook.pt

### 4 DE SETEMBRO 11h KARATE-DO SHOTOKAI

CENTRO DE ARTES ORIENTAIS

**Local:** Parque da Paz

**Inscrições:** caorientais@gmail.com

### 6, 13, 20, 27 DE SETEMBRO 08h CHI KUNG

CENTRO DE ARTES ORIENTAIS

**Local:** Parque da Paz

**Atividade:** associação de movimentos  
suaves ao controlo da respiração  
e à concentração, com objetivo de  
promover uma melhor circulação de  
energia "Chi" (energia vital) no corpo

**Inscrições:** caorientais@gmail.com

### 10 DE SETEMBRO 11h HIP HOP

ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE DANÇA  
CONVICTION

**Local:** Praça da Portela, Laranjeiro

**Destinatários:** crianças e jovens

**Inscrições:**  
escoladancaconviction@gmail.com



### 10 DE SETEMBRO 10h PILATES PARA GRÁVIDAS

O CANTINHO DO MIMO

**Local:** Parque da Paz

**Inscrições:**  
geral@cantinhodomimo.com

### 10 DE SETEMBRO 17h YOGA AO PÔR DO SOL

CENTRO DO YOGA COSTA DA  
CAPARICA

**Local:** Praia do Paraíso (encontro –  
rampa dos pescadores)

**Inscrições:** yogacaparica@yahoo.com

### 11 E 25 DE SETEMBRO 11h KARATE-DO SHOTOKAI

CENTRO DE ARTES ORIENTAIS

**Local:** Parque das Merendas - Mata  
dos Medos

**Inscrições:** caorientais@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)

## aulas variadas

**11 DE SETEMBRO** 18h

### **FLAMENCO**

ALMADANÇA

**Local:** Cacilhas – Rua Cândido dos Reis

**Inscrições:** almadanca@hotmail.com

**17 DE SETEMBRO** 10h30

### **ZUMBA**

PILATES FITNESS SPORT CLUB

**Local:** Parque da Paz

**Inscrições:**

pilatesfitness.cacilhas@gmail.com

**18 DE SETEMBRO** 10h30

### **YOGA**

ALMADANÇA

**Local:** Praia Barbas

**Inscrições:** almadanca@hotmail.com

**18 DE SETEMBRO** 10h30

### **ZUMBA E STRECHT**

FIT & DANCE STUDIO

**Local:** Parque da Paz

**Inscrições:**

fit\_dance\_studio@outlook.pt

**18 DE SETEMBRO** 11h

### **KARATE-DO SHOTOKAI**

CENTRO DE ARTES ORIENTAIS

**Local:** Parque Aventura - Charneca

**Inscrições:** caorientais@gmail.com

**18 DE SETEMBRO** 15h30

### **FLAMENCO**

BEIRA MAR ATLÉTICO CLUBE

**Local:** Parque da Paz

**Inscrições:**

cultural@beirmardealmada.com

**24 DE SETEMBRO** 09h e 10h

### **RUN LEVEL + HATHA YOGA**

LEVEL HEALTH CLUB ALMADA E

NÚCLEO DE YOGA DE ALMADA

**Local:** Parque da Paz

**Inscrições:** nyalmada@nyalmada.org

**24 DE SETEMBRO** 10h -18h

### **GINÁSTICA + FLASHMOB**

CLUBE DE GINÁSTICA DE ALMADA

**Local:** Almada Fórum

**Inscrições:** clube@ginastica-almada.pt

**24 DE SETEMBRO** 17h

### **TAICHI**

ACADEMIA DE INSTRUÇÃO E

RECREIO FAMILIAR ALMADENSE

**Local:** Casa Cerca

**Atividade:** Aula de Taichi

**Inscrições:**

academia.almadense@gmail.com

**24 DE SETEMBRO** 18h

### **BACHATA/KIZOMBA**

ALMADANÇA

**Local:** Praia Pé Nu – São João da

Caparica

**Inscrições:** almadanca@hotmail.com

**25 DE SETEMBRO** 10h

### **ZUMBA FITNESS**

BEIRA MAR ATLÉTICO CLUBE

**Local:** Parque da Paz

**Inscrições:**

cultural@beirmardealmada.com

**25 DE SETEMBRO** 10h30

### **YOGA SÁMKHYA**

ÁSHRAMA ALMADA E DO FEIJÓ-

CENTRO DO YOGA

**Local:** Parque da Paz

**Destinatários:** população em geral

**Inscrições:** yoga.almada@gmail.com

**25 DE SETEMBRO** 11h

### **HIIT E PILATES**

FIT & DANCE STUDIO

**Local:** Parque da Paz

**Inscrições:**

fit\_dance\_studio@outlook.pt



**25 DE SETEMBRO** 16h  
**OUTDOOR CROSS GAMES**

AQUAFITNESS HEALTH CLUBS

**Local:** Parque da Paz

**Inscrições:** 212964180

**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)

## passéis de bicicleta BTT

**10 DE SETEMBRO** 09h-12h  
**PASSEIO DE BTT**  
**NUCLEO CICLOCAMPISTA DO CCCA**  
**Percorso:** percurso circular pelos Capuchos, Funchalinho e Mata de São João  
**Início:** Portaria lateral do CCCA  
**Distância:** 40km  
**Dificuldade:** média  
**Destinatários:** a partir dos 7 anos\*  
**Inscrições:** nucleociclocampista@gmail.com

**24 DE SETEMBRO** 10h- 12h30  
**PASSEIO DE BTT**  
**CLUBE DE CICLISMO DE ALMADA**  
**Percorso:** Percurso circular pela ciclovía, Parque da Paz, Cristo Reis...  
**Início:** Decathlon  
**Distância:** 20km  
**Dificuldade:** média  
**Destinatários:** partir dos 12 anos  
**Inscrições:** ccalmada@gmail.com



**25 DE SETEMBRO** 09h-13h  
**PASSEIO BTT**  
**SALTAPOCINHAS BTT**  
**Percorso:** percurso circular pelo Monte da Caparica  
**Início:** Largo da Torre – Monte de Caparica  
**Trilho 1:** 40/45 Km, dificuldade média alta  
**Trilho 2:** 25/30 km, dificuldade média baixa  
**Destinatários:** a partir dos 7 anos\*  
**Inscrições:** www.atalho-daventura.pt

## atividades aquáticas

**OUTUBRO 2016**

**QUINTAS** HORÁRIO A DEFINIR COM MARCAÇÃO PRÉVIA  
**SURF ADAPTADO**  
**DUCKDIVE NATURE SPORTS & CAMP**  
**Local:** Praia do Castelo  
**Atividade:** Sessões individuais de surf adaptado  
**Destinatários:** População com deficiência (motoras, cognitiva e visual)  
**Inscrições e informações:**  
info@duckdive.pt , Tel.: 967 102 127

**TERÇAS**  
**STAND UP PADDLE**  
**DUCKDIVE NATURE SPORTS & CAMP**  
**Local:** Praia do Castelo  
**Atividade:** Primeira abordagem à prática e ao material, regras de segurança, manuseamento do equipamento e sessão de experiência na água  
**Destinatários:** Jovens e Adultos (4 por sessão)  
**Inscrições e informações:**  
info@duckdive.pt , Tel.: 967 102 127

**15, 22 DE OUTUBRO** 17h  
**SURF**  
**CENTRO INTERNACIONAL DE SURF**  
**Local:** C.I.S. praia do CDS  
**Atividade:** introdução à prática de surf, regras de segurança e material, deslize com prancha e take-off  
**Destinatários:** a partir dos 8 anos  
**Inscrições:** geral@caparicasurf.com

**22 DE OUTUBRO** HORÁRIO A DEFINIR COM MARCAÇÃO PRÉVIA  
**KAYAK SURF**  
**DUCKDIVE NATURE SPORTS & CAMP**  
**Local:** Praia do Castelo  
**Atividade:** Primeira abordagem à prática e ao material, regras de segurança, manuseamento do equipamento e sessão de experiência na água  
**Destinatários:** Jovens e Adultos – máximo 2 pessoas por sessão  
**Inscrições e informações:**  
info@duckdive.pt , Tel.: 925 898 536

\* Se tiver entre 7 e 16 anos, deve ser acompanhado de familiar; entre 16 e anos deverá apresentar termo de responsabilidade do encarregado educação.

OBRIGATÓRIO O USO  
DE CAPACETE

OBRIGATÓRIO O USO  
DE LUZES FRONTAL  
E TRASEIRAS



OBRIGATÓRIO SABER NADAR

**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)

## caminhadas passeios

### 1, 16 DE OUTUBRO 20h30-21h30 TREINO LUNAR

CLUBE DE ATLETISMO DOS AMIGOS  
DO PARQUE DA PAZ

**Atividade:** Correr ou caminhar na praia 30 minutos em direção à Fonte da Telha e regressar ao ponto de partida (mais 30 minutos). Cada um deverá adotar o ritmo de caminhada ou de corrida que lhe permita realizar a atividade de forma confortável. Atividade seguida de picnic noturno ao ar livre (opcional para quem quiser levar petiscos)

**Início:** Junto à Lota da Costa de Caparica

**Destinatários:** Todas as idades e níveis de preparação

**Informações:**  
treinoslunares@gmail.com

### 9 DE OUTUBRO 09h -11h PASSEIO DE ANIVERSÁRIO SFIA

SOCIEDADE FILARMÓNICA INCRÍVEL  
ALMADENSE

**Percurso:** Percurso circular até ao Parque da Paz.

**Início:** Sede da SFIA

**Distância:** 8 km

**Dificuldade:** baixa

**Inscrições:** [incrivelalmadense@gmail.com](mailto:incrivelalmadense@gmail.com)

### 16 DE OUTUBRO 08h45-13h CAMINHADA ROTA DAS ALDEIAS

ASSOCIAÇÃO PARA O  
DESENVOLVIMENTO DA QUINTA  
CHIADO

**Percurso:** Percurso circular passando pela Quinta do Chiado, Quinta dos Porfírios e Quinta do Chiado.

**Início:** Sede da Associação

**Distância:** 12km

**Dificuldade:** média

**Destinatários:** partir dos 12 anos

**Inscrições:** [associacao.quinta.chiado@gmail.com](mailto:associacao.quinta.chiado@gmail.com)

### 22 DE OUTUBRO 09h-12h DA RAINHA PELOS CAPUCHOS

ASS. DESPORTIVA O MUNDO DA  
CORRIDA

**Percurso:** percurso circular pelo areal da Praia da Rainha até Costa da Caparica

**Início:** Praia da Rainha

**Distância:** 11 km

**Dificuldade:** baixa/média

**Inscrições:** associação.

[omundodacorrída@gmail.com](mailto:omundodacorrída@gmail.com)

### 30 DE OUTUBRO 09h-11h PASSEIO PEDESTRE DO OUTONO

ASSOCIAÇÃO DE MORADORES DA  
ZONA DO BAIRRO DO MATADOURO

**Percurso:** percurso circular- Bairro do Matadouro, Bairro Pia, Estação ferroviária

**Início:** Bairro do Matadouro

**Distância:** 8km

**Dificuldade:** baixa

**Inscrições:** [assoc.mor.bairromatadouro@gmail.com](mailto:assoc.mor.bairromatadouro@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)



## aulas variadas



**QUARTAS 10h-13h**

### **EQUITAÇÃO**

ASS. PORTUGUESA DE TERAPIAS  
EQUESTRES E COMPLEMENTARES -  
SEC. XXI APTEC

**Atividade:** Experiência de equitação /  
volteio

**Inscrições e Informações:** Aptecxxi@  
gmail.com

**TERÇAS A DOMINGO 09h-21h**

DIA E HORÁRIO A COMBINAR

### **EQUITAÇÃO**

CENTRO HÍPICO DA SOBREDA

**Atividade:** 4 sessões-experiência de  
equitação

**Inscrições e Informações:** info@  
chsobreda.com, Tel.:212 956 065

DIA E HORÁRIO A COMBINAR

### **TÊNIS**

ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE TÊNIS DE  
ALMADA

**Local:** Parque da Juventude

**Atividade:** 3 aulas experimentais  
(mínimo de 3 atletas por aula)

**Inscrições e Informações:**  
aetalmada@gmail.com, Telf: 962 510  
072

DIA E HORÁRIO A COMBINAR

### **TÊNIS EM FAMÍLIA**

ESCOLA DE TÊNIS DE ALMADA  
MATCH BALL

**Local:** campos de ténis-Complexo  
Municipal dos Desportos

**Atividade:** 2 aulas experimentais em  
família (crianças e partir de 6 anos e um  
adulto familiar) com inclusão de jogos

**Inscrições e Informações:**  
etamatchball@gmail.com

**SÁBADOS E DOMINGOS 09h**

### **SURFYOGA**

DUCKDIVE NATURE SPORTS & CAMP

**Local:** Praia do Castelo

**Atividade:** Hatha Yoga – conjunto de  
posturas sequenciadas que permite  
atingir mais flexibilidade, força,  
melhorar o equilíbrio e a concentração

**Inscrições e informações:**  
info@duckdive.pt, Tel.: 967 102 127

**1 DE OUTUBRO 10h**

### **GINÁSTICA DE APARELHOS NO PARQUE**

CLUBE DE GINÁSTICA DE ALMADA

**Local:** Parque da Paz

**Inscrições:** clube@ginastica-almada.pt

**1 DE OUTUBRO 11h-16h**

### **FLASH DANCE (SEVILHANAS, CONTEMPORÂNEO, HIP HOP E OUTRAS)**

ALMADANÇA

**Local:** Almada Fórum

**Inscrições:** almadanca@hotmail.com

**2, 16 DE OUTUBRO 11h**

### **KARATE-DO SHOTOKAI**

CENTRO DE ARTES ORIENTAIS

**Local:** Parque da Paz

**Inscrições:** caorientais@gmail.com

**2, 9 DE OUTUBRO 10h30**

### **ZUMBA E STRECHT**

FIT & DANCE STUDIO

**Local:** Parque da Paz

**Inscrições:** fit\_dance\_studio@outlook.  
pt

**2 DE OUTUBRO 10h30**

### **YOGA NA PRAIA**

CENTRO DO YOGA COSTA DA  
CAPARICA

**Local:** Praia do Paraíso (encontro -  
rampa dos pescadores)

**Inscrições:** yogacaparica@yahoo.com



**2 DE OUTUBRO 11h30**

### **YOGA EM FAMÍLIA**

O CANTINHO DO MIMO

**Local:** Parque da Paz

**Destinatários:** pais e crianças a partir  
dos 4 anos

**Inscrições:** sara.ribeiro@  
cantinhodomimo.com

**8 DE OUTUBRO 10h30**

### **PILATES**

STEPS STUDIO | MAIS VIDA  
PORTUGAL

**Local:** Parque da Paz

**Inscrições:** steps.geral@gmail.com

**8 DE OUTUBRO 11h**

### **HIP HOP**

ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE DANÇA  
CONVICTION

**Local:** Largo da Biblioteca Municipal  
José Saramago - Feijó

**Destinatários:** crianças e jovens

**Inscrições:** escoladancaconviction@  
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)

## aulas variadas

9 DE OUTUBRO 11h

### KARATE-DO SHOTOKAI

CENTRO DE ARTES ORIENTAIS

**Local:** Parque Urbano da Costa da Caparica

**Inscrições:** caorientais@gmail.com

9 DE OUTUBRO 16h

### STOP (TREINO OUTDOOR EM GRUPO)

AQUAFITNESS HEALTH CLUBS

**Local:** Parque Aventura da Charneca

**Inscrições:** 212964180

15 DE OUTUBRO 11h-16h

### OPEN DAY FAMILY (ZUMBA/ CONTEMPORÂNEO/ STREET DANCE)

ALMADANÇA

**Local:** Almada Fórum

**Inscrições:** almadanca@hotmail.com

16 DE OUTUBRO 11h30

### LOCAL BY MEGA FM

AQUAFITNESS HEALTH CLUBS

**Local:** Aquafitness Qta. Do Texugo - espaço exterior

**Inscrições:** 212964180

22 DE OUTUBRO 10h30

### TOTAL FIT

STEPS STUDIO | MAIS VIDA

PORTUGAL

**Local:** Parque da Paz

**Inscrições:** steps.geral@gmail.com

29 DE OUTUBRO 09h e 10h

### RUN LEVEL + HATHA YOGA

LEVEL HEALTH CLUB ALMADA E

NÚCLEO DE YOGA DE ALMADA

**Local:** Parque da Paz

**Inscrições:** nyalmada@nyalmada.org

29 DE OUTUBRO 17h

### TAICHI

ACADEMIA DE INSTRUÇÃO E

RECREIO FAMILIAR ALMADENSE

**Local:** Casa Cerca

**Atividade:** Aula de Taichi

**Inscrições:** academia.almadense@gmail.com

30 DE OUTUBRO 11h

### YOGA SÁMKHYA

ÁSHRAMA ALMADA E DO FEIJÓ-

CENTRO DO YOGA

**Local:** Parque da Paz

**Destinatários:** população em geral e crianças

**Inscrições:** yoga.almada@gmail.com

## passeios de bicicleta BTT

29 DE OUTUBRO 10h- 12h30

### PASSEIO DE BTT

CLUBE DE CICLISMO DE ALMADA

**Percurso:** Percurso circular por Quinta do Guarda – Mor, Areeiro, Costa da Caparica...

**Início:** Decathlon

**Distância:** 25km

**Dificuldade:** média

**Destinatários:** partir dos 12 anos

**Inscrições:** ccalmada@gmail.com

30 DE OUTUBRO 09h-12h30

### PASSEIO BTT

SALTAPOCINHAS BTT E NÚCLEO

CICLOCAMPISTA DO CCCA

**Percurso:** Percurso circular pelo concelho de Almada

**Início:** Parque da Paz

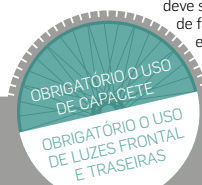
**Distância:** 30 /35km

**Dificuldade:** média a baixa

**Destinatários:** a partir dos 7 anos \*

**Inscrições:** www.atalho-aventura.pt e nuceociclocampista@gmail.com

\* Se tiver entre 7 e 16 anos, deve ser acompanhado de familiar; entre 16 e 18 anos deverá apresentar termo de responsabilidade do encarregado de educação.



**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)

## Parceiros

ACADEMIA DE INSTRUÇÃO E RECREIO FAMILIAR  
ALMADENSE

ALMADANÇA – ASSOCIAÇÃO EDUCATIVA E  
ARTÍSTICA

ASSOCIAÇÃO ASRHAMA DE ALMADA E FEIJÓ -  
CENTRO DO YOGA

ASSOCIAÇÃO CULTURAL E RECREATIVA DO  
BAIRRO DE SÃO JOÃO DA SOBREDA

ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE DANÇA CONVICTION

ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE TÊNIS DE ALMADA

ASSOCIAÇÃO DE MORADORES DA ZONA DO  
BAIRRO DO MATADOURO

ASSOCIAÇÃO O MUNDO DA CORRIDA

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA  
QUINTA DO CHIADO

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE TERAPIAS  
EQUESTRES E COMPLEMENTARES SÉX. XXI

AQUAFITNESS HEALTH CLUBS

BEIRA MAR ATLÉTICO CLUBE DE ALMADA

CCCA E NÚCLEO CICLOCAMPISTA DO CCCA

CENTRO DE ARTES ORIENTAIS

CENTRO DO YOGA COSTA DA CAPARICA

CENTRO HIPICO DA SOBREDA

CIMO – CLUBE IBÉRICO DE MONTANHISMO E  
ORIENTAÇÃO

CLUBE DE GINÁSTICA DE ALMADA

CLUBE DE CICLISMO DE ALMADA

CLUBE DOS AMIGOS DO PARQUE DA PAZ

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

CLUBE RECREATIVO DOS AMIGOS DA QUINTA DA  
SAUDADE

CENTRO INTERNACIONAL DE SURF

DUCKDIVE SURF – SCHOOL, CAMP & SHOP

ESCOLA/CENTRO DE WINDSURF – ELISIÁRIO.COM

ESCOTEIROS DE PORTUGAL – GRUPO 173

ESCOLA DE TÊNIS DE ALMADA MATCH BALL

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KRAV MAGA

FIT DANCE STUDIO

GINÁSIO PURA ADRENALINA

ICPA – INSTITUTO DE CARDIOLOGIA PREVENTIVA  
DE ALMADA

NÚCLEO DE REIKI DE ALMADA -TKM

UNIVERSIDADE SÉNIOR D.SANCHO I DE ALMADA  
E ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE REIKI

NÚCLEO DE YOGA DE ALMADA

O CANTINHO DO MIMO

PILATES FITNESS SPORT CLUB

SALTAPOCINHAS BTT

SOCIEDADE FILARMÓNICA INCRÍVEL ALMADENSE

STEPS STUDIO | MAIS VIDA GESTANTES

JUNTAS DE FREGUESIA DO CONCELHO

### Informações Gerais

- A organização não se responsabiliza por qualquer ocorrência que possa suceder aos participantes que não efetuam a inscrição obrigatória nas atividades;
- As inscrições nas atividades têm número limitado de participantes;
- As atividades poderão ser canceladas se as condições meteorológicas colocarem em risco os técnicos e participantes;
- Cada entidade é responsável pelo funcionamento da atividade que desenvolve.

### Contactos

[div.desporto@cma.m-almada.pt](mailto:div.desporto@cma.m-almada.pt)

**O programa pode sofrer alterações.**

**Toda a informação atualizada em**

**[www.m-almada.pt](http://www.m-almada.pt)**

ALMADA



CÂMARA MUNICIPAL