



Almada em
Forma

setembro.outubro.2018



CANOAGEM

15 de Setembro

Clube Náutico de Almada-Cacilhas

Horário: Batismo de 45 minutos entre as 10h e as 13h.

Atividade: Batismo de canoagem (nota: necessária qualquer roupa desportiva que se possa molhar)

Destinatários: A partir dos 14 anos

Inscrições e informações: cnalmada@cnalmada.com

Organização: **Clube Náutico de Almada**



CÃOMINHAR

2, 9, 16, 23, 30 de Setembro

Canil da Aroeira

Horário: Das 15:00h às 18:00h

Atividade: Caminhar na companhia de um cão do canil da aroeira.

Inscrições e informações:

g.passear.treinar.socializar@gmail.com

Organização: **Amor Rafeiro**

CAMINHADA NA PRAIA

2 de Setembro

Praia da Adiça à Lagoa de Albufeira

Horário: Das 08:00h às 13:00h

Atividade: Caminha de 10 Km

Inscrições e informações: aalmanaturista@gmail.com

Organização: **Associação Alma Naturista**

CAMINHADA NA FONTE DA TELHA E MATA DOS MEDOS

15 de Setembro

Concentração 16:45h – Junto à Guarda Fiscal

Início: 17:00h Chegada: 20:00h (Hora Prevista)

Distância: 15 Km Dificuldade: Média

Tipo de percurso: Circular

Destinatários: Maiores de 12 Anos de idade sem limitações de mobilidade

Inscrições e informações:

associação.quinta.chiado@gmail.com

Organização: **Associação para o Desenvolvimento da Quinta do Chiado**



CAMINHADA HORTAS POPULARES DE ALMADA

29 de Setembro

Horário: Concentração 08:30h

– Mercado Municipal Monte da Caparica

Início: 09:00h Fim: 13:00h

Atividade: Percurso circular. Cerca de 11 Kms. Dificuldade média. Passagem por zonas de ambiente rústico de aldeia, com as suas hortas populares e criação animal.

Destinatários: Praticantes de média condição física

Inscrições e informações: *cimoiberico@gmail.com / cimo.montanhismo@gmail.com*

Organização:

CIMO- Clube Ibérico de Montanhismo e Orientação

PASSEIO PEDESTRE DO DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO

30 de Setembro

Horário: Das 9:00h às 11:00h

Atividade: Percurso do Bairro do Matadouro ao Parque da Paz

Inscrições e informações:

ass.mor.bairromatadouro@gmail.com

Organização: Associação de Moradores do Bairro do Matadouro

CAMINHOS ESQUECIDOS

30 de Setembro

Local de encontro – Charneca em Palhais, junto ao MONTEPIO

Percurso da Charneca aos Capuchos.

Horário: Início: 08:30h Fim: 12:30h

Atividade: Caminhos Esquecidos, percurso circular com 12 Kms com um grau médio de dificuldade.

Destinatários: Adultos e jovens com hábitos de caminhada.

Inscrições e informações: *maria.queimado@escoteiros.pt / paulo.guerreiro@escoteiros.pt*

Organização: Grupo 173 Escoteiros de Portugal

***Trazer roupa e calçado confortável. Levar água, fruto barra de cereais em mochila**



AULA DE CHI-KUNG TERAPÊUTICO

2 de Setembro

Parque da Paz – Almada, Zona 5, Lago
(Lado esquerdo dos sanitários)

Horário: Das 11:00h às 12:00h

Atividade: Exercícios suaves feitos de forma a integrar o movimento, a respiração e a concentração e acessíveis a quaisquer pessoas. Destinatários: Todos

Inscrições e informações: lucilia.maria.simoes@gmail.com

Organização: **Associação Profissional de Chi-Kung e Tai Chi Terapêutico**

KARATE-DO SHOTOKAI

2 de Setembro

Parque da Paz (encontro junto ao monumento à paz)

Horário: Das 10:30h às 11:30h

Destinatários: Público em geral a partir dos 5 anos

Inscrições e informações: caorientais@gmail.com

Organização: **Centro de Artes Orientais**

YOGA AO PÔR DO SOL

8 de Setembro

Praia do paraíso

Horário: Das 19:00h às 20:00h

Destinatários: Todas as idades

Inscrições e informações: yogacaparica@gmail.com

Organização: **Centro do Yoga Costa da Caparica**

ZUMBA

9 de Setembro

Parque da Paz

Horário: Das 9:30h às 10:15h

Inscrições e informações: fit_dance_studio@outlook.pt

Organização: **Fit & Dance Studio**

YOGA SÁMKHYA

9 de Setembro

Parque da Paz

Horário: Das 10:30h às 11:30h

ATIVIDADE: Yoga Tradicional da Índia – Nível Iniciante

Destinatários: Todas as idades

Inscrições e informações: yogaalmadafeijo@gmail.com

Organização: **Associação Áshrama Almada e do Feijó – Centro do Yoga**



KARATE-DO SHOTOKAI

9 de Setembro

Mata dos Medos (parque de merendas)

Horário: Das 10:30h às 11:30h

Destinatários: Público em geral a partir dos 5 anos

Inscrições e informações: caorientais@gmail.com

Organização: **Centro de Artes Orientais**

DANÇA CRIATIVA E CONTEMPORÂNEA

15 de Setembro

Parque da Paz

Horário: Das 9:30h às 10:45h

Destinatários: A partir dos 3 anos

Inscrições e informações: compassosdanca2017@gmail.com

Organização: **Associação Artística e Cultural de Almada**

- **Compassos Dança**

BACHATA

15 de Setembro

Cacilhas

Horário: Das 18:00h às 19:00h

Atividade: Aula de iniciação à Bachata

Inscrições e informações: ricardo.b.ornelas@gmail.com

Organização: **Beira Mar Atlético Clube de Almada**

KRAV MAGA

15 de Setembro

Praia do Paraíso

Horário: Das 10:00h às 11:00h

Atividade: Mega Aula de Krav Maga - FPKM

Destinatários: Aberto a todos os interessados.

Inscrições e informações: kravmagaalmada@gmail.com

Organização: **Federação Portuguesa de Krav Maga**

GINÁSTICA DE APARELHOS NO PARQUE

15 de Setembro

Parque da Paz

Horário: Das 10:00h às 13:00h

Destinatários: Crianças e jovens



TREINO FUNCIONAL

16 de Setembro

Parque da Paz

Horário: Das 16:00h às 16:45h

Destinatários: Adultos

Inscrições e informações: compassosdanca2017@gmail.com

Organização: **Associação Artística e Cultural de Almada**
- **Compassos Dança**

AULA DE CHI-KUNG TERAPÊUTICO

16 de Setembro

Parque da Paz – Almada, Zona 5, Lago
(Lado esquerdo dos sanitários)

Horário: Das 11:00h às 12:00h

Atividade: Exercícios suaves feitos de forma a integrar o movimento, a respiração e a concentração e acessíveis a quaisquer pessoas.

Destinatários: Todos

Inscrições e informações: lucilia.maria.simoes@gmail.com

Organização: **Associação Profissional de Chi-Kung**
e **Tai Chi Terapêutico**

KARATE-DO SHOTOKAI

16 de Setembro

Parque Aventura – Charneca de Caparica

Horário: Das 10:30h às 11:30h

Destinatários: Público em geral a partir dos 5 anos

Inscrições e informações: caorientais@gmail.com

Organização: **Centro de Artes Orientais**

AULA TOTAL FIT

22 de Setembro

Parque da Paz

Horário: Das 10:30h às 11:15h

Atividade: Aula Total Fit, das melhores formas de queimar gordura. Experimente esta aula com exercícios de cardio e fortalecimento.

Destinatários: Todos

Inscrições e informações: steps.geral@gmail.com

Organização: **Steps Studio**



BACHATA

22 de Setembro

Cacilhas

Horário: Das 18:00h às 19:00h

Atividade: Aula de iniciação à Bachata

Inscrições e informações: ricardo.b.ornelas@gmail.com

Organização: **Beira Mar Atlético Clube de Almada**

WORKSHOP INICIAÇÃO AO SKATE

22 de Setembro

Skatepark de Almada – Parque da Juventude

– Rua Ramiro Ferrão

Horário: Das 11:00h às 12:30h

Atividade: Iniciação ao Skate, primeiros passos, equilíbrio estático e dinâmico, deslocamentos. As primeiras manobras

Destinatários: Jovens dos 6 aos 16 anos

Inscrições e informações: dif.surf.skate.snow@gmail.com

Organização: **Associação DIF Surf Skate Snow**

KARATE-DO SHOTOKAI

23 de Setembro

Parque da Paz

Horário: Das 10:30h às 11:30h

Destinatários: Público em geral a partir dos 5 anos

Inscrições e informações: caorientais@gmail.com

Organização: **Centro de Artes Orientais**

OPEN DAY – DESCOBRE O TEU RITMO

29 de Setembro

Parque da Paz

Horário: Das 10:00h às 12:00h

ATIVIDADE: Abordagem diversificada a diversas formas e estilos de dança. Destinatários: Todos

Inscrições e informações: almadanca@hotmail.com

Organização: **Almadança**

TAI CHI

29 de Setembro

Casa da Cerca

Horário: 17:00h

Inscrições e informações: academia.almadense@gmail.com

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



GINÁSTICA DE APARELHOS NO PARQUE

29 de Setembro

Parque da Paz

Horário: Das 10:00h às 18:00h

Destinatários: Crianças e jovens

PILATES

30 de Setembro

Parque da Paz

Horário: Das 10:00h às 10:45h

Inscrições e informações: fit_dance_studio@outlook.pt

Organização: **Fit & Dance Studio**

TREINO FUNCIONAL

30 de Setembro

Parque da Paz

Horário: Das 16:00h às 16:45h

Destinatários: Adultos

Inscrições e informações: compassosdanca2017@gmail.com

Organização: **Associação Artística e Cultural de Almada**
- **Compassos Dança**

AULA DE CHI-KUNG TERAPÊUTICO

30 de Setembro

Parque da Paz – Almada, Zona 5, Lago
(Lado esquerdo dos sanitários)

Horário: Das 11:00h às 12:00h

Atividade: Exercícios suaves feitos de forma a integrar o movimento, a respiração e a concentração e acessíveis a quaisquer pessoas.

Destinatários: Todos

Inscrições e informações: lucilia.maria.simoes@gmail.com

Organização: **Associação Profissional de Chi-Kung**
e **Tai Chi Terapêutico**

HATHA YOGA

30 de Setembro

Parque da Paz

Horário: 10:00h

Atividade: Aula de yoga acessível a todos os interessados

Inscrições e informações: ritapintopt@gmail.com

Organização: **Núcleo de Yoga de Almada**



KARATE-DO SHOTOKAI

30 de Setembro

Parque da Juventude

Horário: Das 10:30h às 11:30h

Destinatários: Público em geral a partir dos 5 anos

Inscrições e informações: caorientais@gmail.com

Organização: **Centro de Artes Orientais**

EQUITAÇÃO

Todos os dias exceto 2ºs feiras

Centro Hípico da Sobreda

Horário: 3º a 6º - 15:00h às 20:00h

Sáb. e Dom. – 09:00h às 20:00h

Atividade: Equitação, baptismo a cavalo

Destinatários: Público em geral a partir dos 6 anos

Inscrições e informações: davidtainha1@gmail.com

Organização: **Centro Hípico da Sobreda**

INICIAÇÃO AO TÊNIS

Quintas Feiras e sábados

Rua Ramiro Ferrão, Campos de ténis,

Parque da Juventude (Junto ao edifício da EDP)

Horário: a combinar, mediante disponibilidade

Atividade: Iniciação ao ténis, realização de pequenos movimentos com bola e raquete.

Duas aulas experimentais por atleta

Destinatários: Idades entre 4 e 80 anos.

Inscrições e informações: aetalmada@gmail.com

Organização: **Associação Escola de Ténis de Almada**

PASSEIO BTT

1 de Setembro

C.Caparica (Portaria lateral do CCCA

– Rua do Clube de Campismo de Almada)

acesso transpraia.

Horário: Das 09:00h às 12:00h

Distância: 40 Kms

Destinatários: Dos 7 aos 77

Até aos 14 anos – Acompanhado de um familiar

Até aos 18 – Com termo de responsabilidade

Inscrições e informações: nucleociclocampista@gmail.com

Organização: **Nucleociclocampista do CCCA**

*Obrigatório o uso de Capacete





PASSEIO BTT

29 de Setembro
(Decathlon) Parque da paz; Av. Aliança Povo MFA;
Cacilhas; Almada, Cristo Rei; Pragal;
Rua Cidade de Ostrava; Parque da Paz (retorno)
Horário: Das 09:45h às 12:30h
Distância: 20 Kms. Grau de Dificuldade: Média
Destinatários: Maiores de 12 anos
Inscrições e informações: ccalmada@gmail.com
Organização: **Clube Ciclismo de Almada**

PASSEIO DE BTT

30 de Setembro
Percursos: Jardim Filipa D'Água - Caparica
Horário: Das 09:00h às 12:30h
Distância: 35Kms Grau de Dificuldade: 3, numa escala de 5.
Destinatários: 7 / 16 – Acompanhado de um familiar
16 / 18 – Termo de responsabilidade do encarregado
de educação. + 18 Sem restrições
Inscrições e informações: dir.saltapocinhasbtt@gmail.com /
www.facebook.com/saltapocinhas.btt/ até 27 de Setembro
Organização: **Atalho D'Aventura - "Saltapocinhasbtt"**
*Uso obrigatório do capacete de proteção, ao longo de todo o passeio.



VELA

13 de Outubro
Clube Náutico de Almada-Cacilhas
Horário: 10h e as 13h.
Atividade: Vela (nota: necessária qualquer roupa desportiva
que se possa molhar)
Destinatários: A partir dos 7 anos
Inscrições e informações: cnalmada@cnaalmada.com
Organização: **Clube Náutico de Almada**



CÃOMINHAR

Dia 7, 14, 21, 28 de Outubro
Canil da Aroeira
Horário: Das 15:00h às 18:00h
Atividade: Caminhar na companhia de um cão do canil da aroeira
Inscrições e informações:
g.passear.treinar.socializar@gmail.com
Organização: **Amor Rafeiro**



CAMINHADA ROTA DAS ALDEIAS

14 de Outubro

Horário: Concentração 08:45H – Junto à sede da ADQC

Início: 09:00h Chegada: 13:00h (Hora Prevista)

Destinatários: Maiores de 12 Anos de idade
sem limitações de mobilidade

Distância: 13 Km Dificuldade: Média

Percurso: Qta do Chiado, Parque Luso, Qta Marialva,
Sta Marta, Qta da Fábrica

Inscrições e informações:

associação.quinta.chiado@gmail.com

Organização: **Associação para o Desenvolvimento
da Quinta do Chiado**

BYKE PAPER

27 de Outubro

**Sede Grupo 173 Rua Eugénio Salvador, 61 – Parque
Verde Escoteiros – Quintinhas Charneca de Caparica**

Horário: Início: 08:30h Fim: 12:30h

Atividade: Byke Paper, Percurso circular na Charneca
com 15 Km, grau de dificuldade baixo

Destinatários: Adultos e jovens acompanhados por adulto.

Inscrições e informações: *maria.queimado@escoteiros.pt /
paulo.guerreiro@escoteiros.pt*

Organização: **Grupo 173 Escoteiros de Portugal**

*Obrigatório o uso de capacete e colete reflector

CAMINHADA OUTONO

NAS FALÉSIAS DA ARRIBA FÓSSIL

28 de Outubro

Capuchos / Terras da Costa

**Horário: Concentração 08:30h – Convento dos Capuchos
(frente à Igreja)**

Início: 09:00h Fim: 13:00h

Destinatários: Praticantes de média condição física.

Inscrições e informações: *cimoiberico@gmail.com /
cimo.montanhismo@gmail.com*

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



PASSEIO PEDESTRE DE OUTONO

28 de Outubro

Das 9:00h às 11:00h

Atividade: Percurso do Bairro do Matadouro
à Faculdade de Ciências e Tecnologia

Inscrições e informações: ass.mor.bairromatadouro@gmail.com

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

CAPOEIRA

6 de Outubro

Parque da Paz

Horário: Das 11:30h às 12:30h

Atividade: Capoeira e Maculelê, Frévo

Inscrições e informações:

gingacapoeiramargem.sul@gmail.com

Organização: **Associação Ginga Capoeira Margem Sul**

DANÇA CRIATIVA E CONTEMPORÂNEA

6 de Outubro

Parque da Paz

Horário: Das 10:30h às 11:15h

Destinatários: A partir dos 3 anos

Inscrições e informações: compassosdanca2017@gmail.com

Organização: **Associação Artística e Cultural de Almada
- Compassos Dança**

TREINO FUNCIONAL

7 de Outubro

Parque da Paz

Horário: Das 16:00h às 16:45h

Destinatários: Adultos

Inscrições e informações: compassosdanca2017@gmail.com

Organização: **Associação Artística e Cultural de Almada
- Compassos Dança**

KARATE-DO SHOTOKAI

7 de Outubro

Mata dos Medos (parque de merendas)

Horário: Das 10:30h às 11:30h

Destinatários: Público em geral a partir dos 5 anos

Inscrições e informações: caorientais@gmail.com

Organização: **Centro de Artes Orientais**



CAPOEIRA

13 de Outubro

Parque da Paz

Horário: Das 11:30h às 12:30h

Atividade: Capoeira e Maculelê, Frévo

Inscrições e informações:

gingacapoeiramargem.sul@gmail.com

Organização: **Associação Ginga Capoeira Margem Sul**

DANÇA CRIATIVA E CONTEMPORÂNEA

13 de Outubro

Parque da Paz

Horário: Das 10:00h às 10:45h

Destinatários: A partir dos 3 anos

Inscrições e informações: *compassosdanca2017@gmail.com*

Organização: **Associação Artística e Cultural de Almada**

- **Compassos Dança**

AULA PILATES COM BANDA

13 de Outubro

Parque da Paz

Horário: Das 11:00h às 11:45h

Atividade: Aula de Pilates com acessório de banda elástica, é o que propormos que experimente! Ideal para a postura e fortalecimento

Destinatários: Todos

Inscrições e informações: *steps.geral@gmail.com*

Organização: **Steps Studio**

KRAV MAGA

13 de Outubro

Parque da Paz

Horário: Das 10:00h às 11:00h

Atividade: Mega Aula de Krav Maga - FPKM

Destinatários: Aberto a todos os interessados.

Inscrições e informações: *kravmagaalmada@gmail.com*

Organização: **Federação Portuguesa de Krav Maga**



TREINO FUNCIONAL

14 de Outubro

Parque da Paz

Horário: Das 16:00h às 16:45h

Destinatários: Adultos

Inscrições e informações:

compassosdanca2017@gmail.com

Organização: **Associação Artística e Cultural de Almada**
- Compassos Dança

AULA DE CHI-KUNG TERAPÊUTICO

14 de Outubro

Parque da Paz – Almada, Zona 5, Lago

(Lado esquerdo dos sanitários)

Horário: Das 11:00h às 12:00h

Atividade: Exercícios suaves feitos de forma a integrar o movimento, a respiração e a concentração e acessíveis a quaisquer pessoas.

Destinatários: Todos

Inscrições e informações:

lucilia.maria.simoes@gmail.com

Organização: **Associação Profissional de Chi-Kung e Tai Chi Terapêutico**

KARATE-DO SHOTOKAI

14 de Outubro

Parque Aventura – Charneca de Caparica

Horário: Das 10:30h às 11:30h

Destinatários: Público em geral a partir dos 5 anos

Inscrições e informações: *caorientais@gmail.com*

Organização: **Centro de Artes Orientais**

PILATES

14 de Outubro

Parque da Paz

Horário: Das 10:00h às 10:30h

Inscrições e informações:

fit_dance_studio@outlook.pt

Organização: **Fit & Dance Studio**



YOGA NA PRAIA

14 de Outubro

Praia do paraíso

Horário: Das 10:30h às 11:30h

Destinatários: Todas as idades

Inscrições e informações: yogacaparica@gmail.com

Organização: **Centro do Yoga Costa da Caparica**

Material necessário: Toalha de praia, boné, água

CAPOEIRA

20 de Outubro

Parque da Paz

Horário: Das 11:30h às 12:30h

Atividade: Capoeira e Maculelê, Frévo

Inscrições e informações:

gingacapoeiramargem.sul@gmail.com

Organização: **Associação Ginga Capoeira Margem Sul**

KARATE-DO SHOTOKAI

21 de Outubro

Parque da Paz

Horário: Das 10:30h às 11:30h

Destinatários: Público em geral a partir dos 5 anos

Inscrições e informações: caorientais@gmail.com

Organização: **Centro de Artes Orientais**

YOGA SÁMKHYA

21 de Outubro

Parque da Paz

Horário: Das 11:00h às 12:00h

Atividade: Yoga Tradicional da Índia

– Nível Iniciante

Destinatários: Todas as idades

Inscrições e informações:

yogaalmadafeijo@gmail.com

Organização: **Associação Áshrama Almada e do Feijó**

– **Centro do Yoga**



CAPOEIRA

27 de Outubro

Parque da Paz

Horário: Das 11:30h às 12:30h

Atividade: Capoeira e Maculelê, Frévo

Inscrições e informações:

gingacapoeiramargem.sul@gmail.com

Organização: **Associação Ginga Capoeira Margem Sul**

TAI CHI

27 de Outubro

Casa da Cerca

Horário: 17:00h

Inscrições e informações:

academia.almadense@gmail.com

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

Hatha Yoga

28 de Outubro

Parque da Paz

Horário: 10:00h

Atividade: Aula de yoga acessível a todos os interessados

Inscrições e informações: *ritapintopt@gmail.com*

Organização: **Núcleo de Yoga de Almada**

AULA DE CHI-KUNG TERAPÊUTICO

28 de Outubro

Parque da Paz – Almada, Zona 5, Lago
(Lado esquerdo dos sanitários)

Horário: Das 11:00h às 12:00h

Atividade: Exercícios suaves feitos de forma
a integrar o movimento, a respiração e a
concentração e acessíveis a quaisquer pessoas.

Destinatários: Todos

Inscrições e informações:

lucilia.maria.simoes@gmail.com

Organização: **Associação Profissional de Chi-Kung
e Tai Chi Terapêutico**



AULA DE GOLF

28 de Outubro

Parque da Paz

Horário: Das 10:00h às 12:00h

Inscrições e informações:

ana.massapina@golfaldeiadoscapuchos.com

Organização: **Golf Aldeia dos Capuchos**

KARATE-DO SHOTOKAI

28 de Outubro

Parque da Paz

Horário: Das 10:30h às 11:30h

Destinatários: Público em geral a partir dos 5 anos

Inscrições e informações: *caorientais@gmail.com*

Organização: **Centro de Artes Orientais**

INICIAÇÃO AO TÊNIS

Quintas Feiras e sábados

Rua Ramiro Ferrão, Campos de ténis,

Parque da Juventude (Junto ao edifício da EDP)

Horário: a combinar, mediante disponibilidade

Atividade: Iniciação ao ténis, realização de pequenos movimentos com bola e raquete.

Duas aulas experimentais por atleta

Destinatários: Idades entre 4 e 80 anos.

Inscrições e informações: *aetalmada@gmail.com*

Organização: **Associação Escola de Ténis de Almada**

EQUITAÇÃO

Todos os dias exceto 2ºs feiras

Centro Hípico da Sobreda

Horário: 3º a 6º - 15:00h às 20:00h

Sáb. e Dom. – 09:00h às 20:00h

Atividade: Equitação, baptismo a cavalo

Destinatários: Público em geral a partir dos 6 anos

Inscrições e informações: *davidtainha1@gmail.com*

Organização: **Centro Hípico da Sobreda**



PASSEIO BTT

6 de Outubro

Início Decathlon, até à Costa de Caparica e retorno

Horário: Das 09:45h às 12:30h

Atividade: Passeio de BTT

Distância: 30 Kms

Grau de Dificuldade: Média

Destinatários: Maiores de 12 anos

Inscrições e informações: ccalmada@gmail.com

Organização: **Clube Ciclismo de Almada**

PASSEIO BTT

27 de Outubro

C.Caparica (Portaria lateral do CCCA

– Rua do Clube de Campismo de Almada)

acesso transpraia.

Horário: Das 09:00h às 12:00h

Atividade: Passeio de BTT, Percurso circular pela Ciclovia
Costa da Caparica / Trafaria, Passando Pela Mata de S.João

Distância: 40 Kms Grau de Dificuldade: Baixo

Destinatários: Dos 7 aos 77

Até aos 14 anos – Acompanhado de um familiar

Até aos 18 – Com termo de responsabilidade

Inscrições e informações: nucleociclocampista@gmail.com

Organização: **Nucleociclocampista do CCCA**

*Obrigatório o uso de Capacete

PASSEIO DE BTT

30 de Outubro

Saída da Praça S. João Batista – Almada

Regresso ao mesmo local

Horário: Das 09:00h às 12:30h

Distância: 35Kms Grau de Dificuldade: 3, numa escala de 5.

Destinatários: 7 / 16 – Acompanhado de um familiar

16 / 18 – Termo de responsabilidade

do encarregado de educação

+ 18 Sem restrições

Inscrições e informações: dir.saltapocinhasbtt@gmail.com /

www.facebook.com/saltapocinhas.bttl até 25 de Outubro

Organização: **Atalho D'Aventura - " Saltapocinhasbtt"**

*Uso obrigatório do capacete de proteção,
ao longo de todo o passeio.

PARCEIROS:

ACADEMIA DE INSTRUÇÃO E RECREIO FAMILIAR ALMADENSE

ALMADANÇA – ASSOCIAÇÃO EDUCATIVA E ARTÍSTICA

AMOR RAFEIRO

ASSOCIAÇÃO ALMA NATURISTA

ASSOCIAÇÃO ARTÍSTICA E CULTURAL DE ALMADA

– COMPASSOS DE DANÇA

ASSOCIAÇÃO ÁSHRAMA ALMADA E DO FEIJÓ

– CENTRO DO YOGA

ASSOCIAÇÃO DE MORADORES DA ZONA DO BAIRRO DO MATADOURO

ASSOCIAÇÃO DIF SURF SKATE SNOW

ASSOCIAÇÃO ESCOLA DE TÊNIS DE ALMADA

ASSOCIAÇÃO GINGA CAPOEIRA MARGEM SUL

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA QUINTA DO CHIADO

ASSOCIAÇÃO PROFISSIONAL DE CHI-KUNG E TAI CHI TERAPÊUTICO

ATALHO D'AVENTURA – “SALTAPOCINHAS BTT”

BEIRA MAR ATLÉTICO CLUBE DE ALMADA

CENTRO DE ARTES ORIENTAIS

CENTRO DO YOGA COSTA DA CAPARICA

CENTRO HIPICO DA SOBREDA

CIMO – CLUBE IBÉRICO DE MONTANHISMO E ORIENTAÇÃO

CLUBE DE CICLISMO DE ALMADA

CLUBE DE GINÁSTICA DE ALMADA

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

ESCOTEIROS DE PORTUGAL – GRUPO 173

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE KRAV MAGA

FIT & DANCE STUDIO

GOLFE ALDEIA DOS CAPUCHOS

NÚCLEO CICLOCAMPISTA DO CCCA

NÚCLEO DE YOGA DE ALMADA

STEPS STUDIO

JUNTAS DE FREGUESIA DO CONCELHO

CONTACTOS ***div.desporto@cma.m-almada.pt***

