

PROGRAMA MUNICIPAL "ALMA SÉNIOR"

OFERTA DESPORTIVA - ÉPOCA 2023/2024



Uniões de Freguesia/Freguesia	Entidade	Atividade	Seg.	Ter.	Qua.	Qui.	Sex.
Freguesia da Costa da Caparica	Parque Urbano da Costa da Caparica	Treino Outdoor +60	10h		10h		10h
União de Freguesias Almada, Cova da Piedade, Pragal e Cacilhas	Almada, Associação Educativa e Artística	Danças de Salão	10h15		10h15		
		Treino +60	10h		10h		
		Yoga	9h30		9h30		
	Clube Recreativo Piedense	Treino +60		10h		10h	
		Companhia de Dança de Almada	Dança	9h30		9h30	
	Sociedade Filarmónica União Artística Piedense	Treino +60		10h		10h	
		Treino +60		10h45		10h45	
		Ginástica Aquática +60	10h50	10h50	10h50	10h50	10h50
Ginástica Aquática +60			15h		15h		
União de Freguesias Caparica e Trafaria	Complexo Municipal de Piscinas na Caparica	Ginástica Aquática +60		11h50	9h40	11h50	9h40
		Ginástica Aquática +60		14h30	10h20	14h30	10h20
		Ginástica Aquática +60		15h10	11h10	15h10	11h10
		Ginástica Aquática +60			11h50		11h50
		Ginástica Aquática +60			14h30		14h30
		Ginástica Aquática +60			15h10		15h10
	Clube Recreativo Os Estrelas	Treino +60		9h		9h	
	Clube de Ginástica de Almada	Treino +60		9h30		9h30	
União de Freguesias Charneca de Caparica e Sobreda	Clube Recreativo Sobredense	Treino +60	10h				10h
	Complexo Municipal de Piscinas da Charneca da Caparica *Início no ultimo trimestre 2023	Ginástica Aquática +60	9h40				9h40
		Ginástica Aquática +60	10h20				10h20
		Ginástica Aquática +60	11h10				11h10
	Complexo Municipal de Piscinas da Sobreda	Ginástica Aquática +60	9h40	9h40		9h40	9h40
		Ginástica Aquática +60	11h10	10h20		10h20	11h10
		Ginástica Aquática +60	13h50				13h50
	Vitória Clube Quintinhas	Treino +60		8h45		8h45	
Yoga		9h30		9h30			
União de Freguesias Laranjeiro e Feijó	Associação para o Desenvolvimento da Quinta do Chiado	Treino +60	9h		9h		
		Yoga +60		9h		9h	
	Academia Show It - Associação Artes e Espectáculos	Danças D'Alma		14h		14h	
	Clube Recreativo do Feijó	Treino +60		9h30		9h30	
	Complexo Municipal dos Desportos Cidade de Almada	Ginástica Aquática +60	10h20		10h20		
		Ginástica Aquática +60	11h10		11h10		
		Ginástica Aquática +60	14h30		14h30		14h30