

COMPLEXO MUNICIPAL DE DESPORTOS CIDADE DE ALMADA - FEIJÓ

■ Piscina
 ■ Ginásio 1
 ■ Ginásio 2

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira	Sábado	Domingo
7h30		ESC. NATAÇÃO 40'		ESC. NATAÇÃO 40'			
8h10	ESC. NATAÇÃO 40'		ESC. NATAÇÃO 40'		ESC. NATAÇÃO 40'	ESC. NATAÇÃO 40'	ESC. NAT. 40'
8h50					ESC. NATAÇÃO 40'		
9h00							
9h40	ESC. NATAÇÃO 40'		ESC. NATAÇÃO 40'				
10h00						ZUMBA 50'	
10h30	CHI KUNG 50'						
11h30						BOXE 90'	
12h30	HIDROGIN. 40'		HIDROGIN. 40'		HIDROGIN. 40'	HIDROGIN. 40'	
13h00		BODY POWER 50'		BODY POWER 50'			
13h10	HIDROGIN. 40'		HIDROGIN. 40'		HIDROGIN. 40'		
13h50	HIDROGIN. 40'		HIDROGIN. 40'				

Complexo Municipal dos Desportos 'Cidade de Almada'

Alameda Guerra Junqueiro, 2810-071 Feijó Tel.: 21 258 71 04 / div.gestaoequipdesporto@cm-almada.pt

COMPLEXO MUNICIPAL DE PISCINAS DE CAPARICA

■ Piscina
 ■ Ginásio

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira	Sábado	Domingo
11h10		GIN. AQUÁTICA 40'		GIN. AQUÁTICA 40'			
11h20						PILATES 40'	
12h30			HIDROGIN. 40'		HIDROGIN. 40'		HIDROGIN. 40'
12h45	POWER FIT 50'	YOGA 50'	POWER FIT 50'	YOGA 50'	PILATES 50'		
13h10		ESC. NATAÇÃO 40'		ESC. NATAÇÃO 40'			

Complexo Municipal de Piscinas de Caparica

Rua do Moinho ao Raposo 2825-016 Caparica Tel.: 211 926 760 / email: piscina.caparica@cm-almada.pt

COMPLEXO MUNICIPAL DE PISCINAS DA SOBREDA

■ Piscina

	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira	Sábado	Domingo
8h10	HIDROBIKE 40'	HIDROGIN. 40'	HIDROBIKE 40'	HIDROGIN. 40'	HIDROBIKE 40'		HIDROBIKE 40'
	ESC. NATAÇÃO 40'		ESC. NATAÇÃO 40'		ESC. NATAÇÃO 40'		
8h50		ESC. NATAÇÃO 40'		ESC. NATAÇÃO 40'		HIDROGIN. 40'	
9h00							
11h50		GIN. AQUÁTICA 40'		GIN. AQUÁTICA 40'			HIDROGIN. 40'
12h00							
12h30						HIDROGIN. 40'	
13h10		HIDROGIN. 40'	ESC. NATAÇÃO 40'	HIDROGIN. 40'	ESC. NATAÇÃO 40'		
15h10	GIN. AQUÁTICA 40'		GIN. AQUÁTICA 40'		GIN. AQUÁTICA 40'		

Complexo Municipal de Piscinas da Sobreda

Rua António Lisboa, Vale Figueira, 2815-733 Sobreda Tel.: 212 549 370 / email: piscinamunicipalsobreda@cm-almada.pt

CARTÃO LIGHT Época 2023-2024

CARTÃO LIVRE | PREÇO 33,49 € SAÍDA DAS INSTALAÇÕES ATÉ ÀS 17h00

UTILIZAÇÃO LIVRE

SAÍDA DAS INSTALAÇÕES ATÉ ÀS 17h00

COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS CIDADE DE ALMADA

PISCINAS

2.ª a 6.ª feira 7h30-17h00 / Sáb. 8h10-17h00 / Dom. 8h10-12h30

marcação prévia obrigatória

21 258 71 04 / div.gestaoequipdesporto@cm-almada.pt

GINÁSIO MUSCULAÇÃO E CARDIOFITNESS

2.ª a 6.ª feira 7h30-17h00

Sáb. 8h00-14h00

DESPORTOS DE RAQUETE (Ténis)

2.ª a 6.ª feira 9h00-17h00

Sáb. 9h00-17h00 / Dom. 9h00-14h00

COMPLEXO MUNICIPAL DE PISCINAS DA CAPARICA

2.ª a 6.ª feira 8h10-17h00

Sáb. 12h30-14h00 / Dom. 12h30-14h00

marcação prévia obrigatória

21 192 67 60

COMPLEXO MUNICIPAL DE PISCINAS DA SOBREDA

2.ª a 6.ª feira 8h10-17h00

Sáb. 8h10-13h10 / Dom. 8h10-13h10

marcação prévia obrigatória

21 254 93 70

PISTA MUNICIPAL DE ATLETISMO ALBERTO CHAÍÇA

UTILIZAÇÃO LIVRE

2.ª a Sáb. 8h00-17h00 / Dom. 8h00 às 14h00

PARQUE URBANO DA COSTA DA CAPARICA

CAMPOS DE TÊNIS

2.ª a Sáb. 8h00-17h00 / Dom. 9h00-16h00

marcação prévia obrigatória

21 258 71 80 / parqueurb.stantonio@cm-almada.pt

INFORMAÇÕES GERAIS

- Todas as mensalidades têm atualização anual das tabelas de taxas e preços municipais;
- Após a regularização do pagamento dos cartões Light e Energy, os mesmos têm a validade de 30 dias;
- O acesso às atividades só é permitido mediante a apresentação do cartão de utente (pessoal e intransmissível) devidamente regularizado;
- Não é permitido trazer roupa e objetos pessoais para o cais das piscinas e ginásios, os mesmos deverão ser guardados e devidamente fechados nos cacifos com um cadeado próprio, não se responsabilizando a CMA por qualquer desaparecimento, furto ou estrago;
- Os utentes inscritos em classe têm prioridade sobre os cartões livres. sujeito às vagas existentes;
- A CMA reserva-se no direito de encerrar atividades nos dias feriados nacionais e regionais, assim como tolerância de ponto, manutenção e limpeza das instalações ou por outro motivo alheio à mesma, sem qualquer lugar a compensações de aulas ou restituição de mensalidades;
- Não é permitido qualquer registo fotográfico ou audiovisual sem autorização prévia dos responsáveis da instalação;
- Estas informações não dispensam a consulta do Regulamento Municipal de Utilização e Funcionamento das Instalações Desportivas Municipais do Concelho de Almada.

Cartão de Utente 3,00 €

Seguro Desportivo Anual 8,07 €