

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'		ESC. NATAÇÃO   40'		ESC. NATAÇÃO   40'		
9h00							
9h30							
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'				
18h00		PILATES   50'		PILATES   50'			
18h30					CYCLE   50'		
18h40			CYCLE   50'				
19h00		CARDIO/TABATA   50'		CARDIO/TABATA   50'			
19h30	GLÚTEOS   50'						
20h00					BOXE   90'		
20h15		DANÇAS TRAD. EUROPEIAS   70'					
20h30		BOXE   90'		BOXE   90'			

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   50'	
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'			
17h30		HIDROGIN.   40'		HIDROGIN.   40'			
17h40			PILATES - nível I   50'		PILATES - nível I   50'		
18h00		PILATES   50'		PILATES   50'			
18h10			HIDROGIN.   40'		HIDROGIN.   40'		
18h30			PILATES   50'		PILATES   50'		
18h50		HIDROGIN.   40'		HIDROGIN.   40'			
20h10			HIDROGIN.   40'		HIDROGIN.   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'		
18h10			HIDROGIN.   40'		HIDROGIN.   40'		
20h10	HIDROGIN.   40'	HIDROGIN.   40'	HIDROGIN.   40'	HIDROGIN.   40'	HIDROGIN.   40'		
		ESC. NATAÇÃO   40'		ESC. NATAÇÃO   40'			

Complexo Municipal de Piscinas da Sobreda

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

## UTILIZAÇÃO LIVRE

### COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS CIDADE DE ALMADA

#### PISCINAS

2.ª a 6.ª feira 7h30-22h30 / Sáb. 8h10-18h40 / 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 7h30-21h30

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 8h10-21h00

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 8h10-20h50

Sáb. 8h10-13h10 / Dom. 8h10-13h10

marcação prévia obrigatória

21 254 93 70

### PISTA MUNICIPAL DE ATLETISMO ALBERTO CHAIÇA

#### 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 €