



DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA

06 ABR 2024

UNIÃO DAS FREGUESIAS DA CAPARICA E TRAFARIA

9h - 12h30 | **PASSEIO DE BTT**

Ponto de encontro: 9h no portão do CCCA, Costa da Caparica e fim 12h30 na sede do SaltaPocinhas, Trafaria

Uso obrigatório de capacete

Distancia: +/- 35 Km; **Dificuldade** 3 (escala 0-5)
CCCA e SaltaPocinhas

Inscrição prévia . Ver mais em cm-almada.pt

9h - 13h | **CAMINHADA CIRCULAR**

Ponte de encontro: campos de ténis do Parque Urbano da Costa da Caparica

PERCURSO: Costa da Caparica, Forte de Alpena, Forte da Raposeira, Trafaria, Cova do Vapor e Praia de São João

Clube Ibérico de Montanhismo e Orientação (CIMO)

Inscrição prévia . Ver mais em cm-almada.pt

PAVILHÃO DOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DA TRAFARIA

BABYGYM

9h30 às 10h15 | 1 aos 3 anos (acompanhados)

10h às 11h | 3 aos 4 anos

PLAYGYM

11h às 12h | 4 aos 6 anos

11h às 12h | Adultos com aparelhos
Clube de Ginástica de Almada

POLIDESPORTIVO DA VILA NOVA DE CAPARICA

10h às 17h | **BASQUETEBOL: TORNEIO 3X3 MOTA GOMES**

Real Clube de Vale Cavala

Inscrição prévia . Ver mais em cm-almada.pt

CONVENTO DOS CAPUCHOS

10h30 | **“SENSE”**

Espetáculo de dança + atividades para pais e filhos dos 9 meses aos 3 anos

Academia Show It

Inscrição prévia . Ver mais em cm-almada.pt

PARQUE URBANO DO FRÓIS

11h20 | **AULA DE PILATES**

Departamento de Desporto e Juventude

PARQUE URBANO FILIPA D' ÁGUA

16h | **AULA DE ARTES MARCIAIS**

Lifeshaker



DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA

06 ABR 2024

FREGUESIA DA COSTA DA CAPARICA

9h - 12h30 | **PASSEIO DE BTT**

Ponto de encontro: 9h no portão do CCCA, Costa da Caparica e fim 12h30 na sede do SaltaPocinhas, Trafaria

Uso obrigatório de capacete

Distancia: +/- 35 Km; **Dificuldade** 3 (escala 0-5)

CCCA e SaltaPocinhas

Inscrição prévia . Ver mais em cm-almada.pt

9h - 13h | **CAMINHADA CIRCULAR**

Ponto de encontro: campos de ténis do Parque Urbano da Costa da Caparica

PERCURSO: Costa da Caparica, Forte de Alpena, Forte da Raposeira, Trafaria, Cova do Vapor e Praia de São João

Clube Ibérico de Montanhismo e Orientação (CIMO)

Inscrição prévia . Ver mais em cm-almada.pt

NOVA PRAIA

8h | **READY FOR ACTION**

9h | **AULA DE PILATES**

10h/12h | **BATISMO DE SURF**

Associação de Desporto Unidos pelo Muay Thai

Inscrição prévia para info@caparicamuaythai.com

POLIDESPORTIVO DO PARQUE URBANO COSTA DA CAPARICA

9h30 | **TREINO OUTDOOR**

10h30 | **AULA DE PILATES**

Departamento de Desporto e Juventude

SEDE DA ASSOCIAÇÃO DE DESPORTO UNIDOS PELO MUAY THAI NOS BOMBEIROS VOLUNTÁRIOS DE CACILHAS - COSTA DA CAPARICA

9h | **AULA DE YOGA**

12h | **AULA DE STRECHING**

15h30 | **AULA DE AFC STREET DANCE**

Com Mike Santos

16h | **TREINO DE MUAY THAI**

16h20 | **AULA DE AFC GIRLIE**

Com Rachel Arns

17h20 | **AULA DE AFC FUNCK**

Com Rachel Arns

Associação de Desporto Unidos pelo Muay Thai

Inscrição prévia para info@caparicamuaythai.com

PRAIA DO INATEL E PRAIA DE SÃO JOÃO

9h30 - 12h30 | **AÇÃO DE VOLUNTARIADO**

REDUNA - BRIGADA DO MAR

Ponto de encontro: Parque de

Estacionamento da Praia do Inatel

Limpeza de Praia e na Duna em zonas de paliçadas de vime,

Plantação de espécies nativas (Estorno), Remoção de

plantas exóticas (Chorão) e Colocação e manutenção das

vedações e sinalética

Inscrição prévia . Ver mais em cm-almada.pt

PRAIA E PAREDÃO DA COSTA DA CAPARICA

10h30 | **TREINO DO CENTRO DE MARCHA E CORRIDA**

Ponto de encontro: antigas instalações do CMIA

Departamento de Desporto e Juventude



DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA

06 ABR 2024

UNIÃO DAS FREGUESIAS DE ALMADA,
COVA DA PIEDADE, PRAGAL E CACILHAS

POLIDESPORTIVO DA ROMEIRA
10h - 12h | **TREINO DE FUTSAL**
Clube Futsal de Almada

PARQUE DAS BICICLETAS
10h - 12h30 | **CICLOFICINA**
Dinamização de bicicletas / apoio gratuito dos mecânicos voluntários da Cicloficina para pequenas afinações rápidas como encher os pneus, olear a corrente, afinar mudanças e travões

SEDE DO CLUBE DESPORTIVO E RECREATIVO DA RAMALHA
10h - 13h | **BATISMO DE TIRO OLÍMPICO**
Clube Desportivo e Recreativo da Ramalha

MEIA VOLTA DE ÚRANO – CASA DE ARTES
10h - 16h | **APRENDER E JOGAR XADREZ**
Associação Internacional de Cacilhas

COMPLEXO DESPORTIVO DA SOCIEDADE FILARMÓNICA UNIÃO ARTÍSTICA PIEDENSE (SFUAP)

11h às 12h30 | **AULA DE IAIDO - ARTE DE MANEJAR A ESPADA JAPONESA**

11h às 12h30 | **AULA DE JUDO**
15 minutos antes da hora e com roupa de treino confortável

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA
XI TROFÉU DE ALMADA REGATA DE CRUZEIROS

Classes ORC e ANC no mar da palha com visibilidade desde o largo do farol
Exposição de várias embarcações de vela para divulgação da modalidade
Clube Náutico de Almada



DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA

06 ABR
2024

UNIÃO DAS FREGUESIAS DE CHARNECA
DE CAPARICA E SOBREDA

PISTA MUNICIPAL DE ATLETISMO
ALBERTO CHAIÇA

10h - 12h | **TREINOS DE RUGBY**
Rugby Clube Mustangs de Almada

10h - 12h | **BEISEBOL**
WhiteSharks Almada Beisebol Clube da Escola Secundária Emídio
Navarro

10h - 12h | **ATLETISMO**
Clube Pedro Pessoa Escola Atletismo

ANFITEATRO DO PARQUE AVENTURA
DA CHARNECA DE CAPARICA

10h | **TREINO DE JUDO**
Clube Recreativo Charnequense

PISCINA MUNICIPAL DA CHARNECA
DE CAPARICA

21h | **HIDRO BY NIGHT**
Departamento de Desporto e Juventude

Inscrição prévia para
piscinamunicipalcharneca@cm-almada.pt

Atividades abertas ao público em geral
cm-almada.pt

50 ANOS
25
ABRIL



FREGUESIA
CHARNECA DE CAPARICA E SOBREDA

ALMADA
CÂMARA MUNICIPAL



DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA

06 ABR
2024

UNIÃO DAS FREGUESIAS DO
LARANJEIRO E FEIJÓ

COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS
"CIDADE DE ALMADA"

9h - 13h | **CONCENTRAÇÃO DE
MINIBASKET**

Basket Almada Clube

10h | **MEGA AULA DE ZUMBA**

Fit Dance

11h | **AULA DE CAPOEIRA**

Grupo de Capoeira Malembe

SEDE DA ASSOCIAÇÃO PARA O
DESENVOLVIMENTO DA QUINTA DO CHIADO

10h30 | **AULA DE GROOVE**

PAVILHÃO DO CLUBE DE INSTRUÇÃO E
RECREIO DO LARANJEIRO (CIRL)

15h - 18h | **AULA DE TÊNIS DE MESA**

Atividades abertas ao público em geral
cm-almada.pt

50 ANOS
25
ABRIL

LARANJEIRO
FEIJÓ
JUNTA DE FREGUESIA

ALMADA
CÂMARA MUNICIPAL