

**A**  
**ALMADA**  
DESPORTO

**ATIVIDADES  
GRATUITAS**

**AULAS ABERTAS  
BTT  
CAMINHADAS  
DESPORTOS AQUÁTICOS  
PASSEIOS URBANOS  
RASTREIOS**



**almada**  
**mexe comigo**



A qualidade da oferta desportiva existente no Concelho é reconhecida pelos vários agentes desportivos e pela população. A localização geográfica privilegiada do Concelho e a existência de vários espaços propícios à atividade física faz com que haja uma diversidade desportiva significativa, promovendo o aparecimento de novas práticas.

A promoção da qualidade de vida e bem estar da população é um dos desígnios do município. Investimos em conjunto com os vários agentes do Concelho para que possam ser oferecidas à população almadense várias atividades de forma gratuita.

Caminhadas, passeios de bicicleta/btt, atividades de fitness, surf, atividades de fitness são algumas das atividades programadas para estes primeiros meses de dias mais quentes. Consulte este folheto, escolha as atividades que mais lhe interessam e aceite o desafio de sentir uma “Almada Mexe Comigo”.

**Joaquim Estêvão Miguel Judas**  
Presidente da Câmara Municipal de Almada

**destaques**  
**MAIO/JUNHO**

**3 DE MAIO**

9H-12H30

PARQUE DA PAZ

**RASTREIO À TENSÃO  
ARTERIAL E MEDIÇÃO  
DO ÍNDICE DE MASSA  
CORPORAL - IMC**

Esta atividade destina-se a toda a população e não necessita de inscrição

**Organização** Instituto de  
Cardiologia Preventiva de Almada

**7 E 8 DE JUNHO**

9H00-19H00

PARQUE DA PAZ

**FESTA DO DESPORTO  
TROFÉU ALMADA**

Neste fim de semana, venha usufruir em família dum conjunto de atividades desportivas e recreativas disponíveis para todos (insufláveis, caminhadas, passeios de bicicleta, desportos de grupo, aulas abertas, entre outras).

**21 DE JUNHO**

9H00-13H00

PARQUE DA PAZ

**5ª CAMINHADA DA GRÁVIDA  
MAIS VIDA GESTANTES**

Se está grávida ou foi mãe há pouco tempo, terá oportunidade de conhecer, exercícios físicos próprios para a sua condição, de efetuar uma caminhada em grupo, aulas abertas, de usufruir de várias sessões de esclarecimento e visitar os stands parceiros.

**informações**

[maisvidagestantes.pt@gmail.com](mailto:maisvidagestantes.pt@gmail.com)



**Atenção** as inscrições são feitas até dois dias antes da data cada atividade, devendo indicar nome, data nascimento, localidade, telefone e/ou email (elementos obrigatórios)

**MAIO**

## ATIVIDADES AQUÁTICAS



**17 E 24 DE MAIO**  
15H00 (17) E 17H00 (23)

### **SURF** CAPARICA SURFING CLUBE

Aulas onde são abordados conceitos teóricos relativos a conhecimento do mar, equipamento e normas de segurança, e aulas práticas com componentes técnicas de nível inicial

**Local** Centro Internacional de Surf - Praia do CDS - Café do Mar - Costa da Caparica

**Destinatários** a partir dos 9 anos (é obrigatório saber nadar)

**Inscrições**  
geral@caparicasurf.com

**18 DE MAIO**  
10H00-16H00

### **VELA** CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

Batismos de vela com instrutor a bordo (nota: é necessário roupa desportiva que se possa molhar)

**Destinatários** a partir dos 8 anos (é obrigatório saber nadar)

**Local** Clube Náutico de Almada - Cacilhas

**Inscrições**  
cnamlada@cnamlada.com

**25 MAIO**  
9H00-11H00

### **WINDSURF** ESCOLA/CENTRO DE WINDSURF - ELISIARIO.COM

Experiência de windsurf em grupo - aula que se divide em duas partes: sendo a primeira teórico-prática em terra e a segunda parte prática em meio aquático.

**Destinatários** a partir dos 14 anos

**Local** Praia de São João - Costa de Caparica - Pé Nú

**Inscrições** info@elisiario.com

Atenção as inscrições são feitas até dois dias antes da data cada atividade, devendo indicar nome, data nascimento, localidade, telefone e/ou email (elementos obrigatórios)

MAIO

## CAMINHADAS PASSEIOS



**3 DE MAIO**

8h30-11h30

### **PERCURSO URBANO PELA SOBREDA**

ASSOCIAÇÃO CULTURAL E RECREATIVA DO BAIRRO DE SÃO JOÃO DA SOBREDA

**Início** Rua das Acácias, 16 - Bairro de S. João - Sobreda

**Percurso circular** Fábrica das Peles - Sobreda Velha - Vale de Grou - Quinta da Várzea

**Distância/Dificuldade** 10 Km/baixa

**Inscrições**

acrbsjoao@gmail.com

**4 DE MAIO**

8h30-13h00

### **POR CAMINHOS DO SAGRADO**

GRUPO 173 - ESCOTEIROS DE PORTUGAL

**Início** Palhais (Banco Montepio)

**Percurso circular** Palhais- Arriba Fóssil - Capuchos

**Distância/Dificuldade** 7 Km/média

**Inscrições**

maria.queimado@escoteiros.pt



**Atenção** as inscrições são feitas até dois dias antes da data cada atividade, devendo indicar **nome, data nascimento, localidade, telefone e/ou email** (elementos obrigatórios)



**MAIO**

**11 DE MAIO**

9h00-11h00

### **PASSEIO URBANO POR ALMADA**

SOCIEDADE FILARMÓNICA INCRÍVEL ALMADENSE (SFIA)

**Início** Rua Capitão Leitão (porta SFIA)

**Percurso circular** Ruas de Almada

**Distância/Dificuldade** 7 Km/média

**Inscrições**

incrivealmadense@gmail.com

**25 DE MAIO**

8H00-10H00

### **PASSEIO PEDESTRE DE MAIO**

ASSOCIAÇÃO DE MORADORES DA ZONA DO BAIRRO DO MATADOURO

**Início** Bairro do Matadouro

**Percurso circular** Bairro PIA, Miradouro Alfazina, FCT, Estação Pragal

**Distância/Dificuldade** 8 Km/baixa

**Inscrições**

ass.mór.bairromatadouro@gmail.com

**25 DE MAIO**

8H30-12H30

### **TRILHOS DO RURAL, DO URBANO E DA PAISAGEM CIMO - CLUBE IBÉRICO DE MONTANHISMO E ORIENTAÇÃO**

**Início** Mercado Municipal do Monte da Caparica

**Percurso circular** Quintas antigas, matas e miradouros

**Distância/Dificuldade** 10 Km/média

**Inscrições** cimoiberico@gmail.com

**25 DE MAIO**

9H00-11H00

### **PASSEIO URBANO POR ALMADA**

SOCIEDADE FILARMÓNICA INCRÍVEL ALMADENSE (SFIA)

**Início** Rua Capitão Leitão (porta SFIA)

**Percurso circular** Ruas de Almada

**Distância/Dificuldade** 7 Km/média

**Inscrições**

incrivealmadense@gmail.com

**25 DE MAIO**

9H00-13H00

### **CAMINHADA DAS TRÊS LAGOAS**

ASSOCIAÇÃO O MUNDO DA CORRIDA

**Início** Fonte da Telha - "Cabana Beach"

**Percurso circular** Fonte da Telha - Lagoa de Albufeira - regresso pela falésia

**Distância/Dificuldade** 16 Km/baixa a média

**Inscrições** associacao.

omundodacorrida@gmail.com

**10 DE MAIO 10H00 – 11H00**

**TAI CHI CHUAN**

ALMALTERNATIVA

**Atividade** arte marcial de defesa que visa o equilíbrio físico e mental

**Destinatários** toda a população

**Local** Jardim da Boca do Vento

**Inscrições** [almalternativa.u.l@hotmail.com](mailto:almalternativa.u.l@hotmail.com)

**10 DE MAIO 10H00 – 10H30**

**ZUMBA**

VIVAFIT FEIJÓ

**Atividade** movimentos baseados na dança latina e brasileira com o objetivo de melhorar a resistência cardiovascular

**Destinatários** toda a população

**Local** Parque da Paz

**Inscrições** [feijo@vivafit.pt](mailto:feijo@vivafit.pt)

**10 DE MAIO 11H00 – 11H45**

**X55**

GINÁSIO PURA ADRENALINA

**Atividade** aulas para tonificação muscular e resistência aeróbica

**Destinatários** toda a população

**Local** Parque da Paz

**Inscrições** [puraadrenalina.almada@gmail.com](mailto:puraadrenalina.almada@gmail.com)

**10 DE MAIO 15H00-16H30**

**FITNESS - ZUMB+ AEROSTEP**

SOCIEDADE RECREATIVA DO BAIRRO DA BELA VISTA

**Atividade** aulas de Fitness com grau de dificuldade médio/baixo

**Destinatários** a partir dos 12 anos

**Local** ringue do Pavilhão

Gimnodesportivo do Bairro da Bela Vista

**Inscrições** [srbvdesporto@gmail.com](mailto:srbvdesporto@gmail.com)

**11 DE MAIO 10H00-11H00**

**YOGA SÁMKHYA NA PRAIA**

CENTRO DO YOGA COSTA CAPARICA

**Destinatários** jovens e adultos

**Local** Praia do Dragão Vermelho

**Inscrições** [yogacaparica@yahoo.com](mailto:yogacaparica@yahoo.com)

**17 DE MAIO 10H00-13H00**

**OPEN DAY KIDS**

**- BLOCO DE ATIVIDADES**

ALMADANÇA – ASSOCIAÇÃO EDUCATIVA E ARTÍSTICA

**Atividade** atividade lúdica de abordagem aos vários estilos de dança

**Destinatários** 5-14 anos

**Local** Parque da Paz

**Inscrições** [almadanca@hotmail.com](mailto:almadanca@hotmail.com)

**24 DE MAIO 11H00-11H45**

**TRX**

GINÁSIO PURA ADRENALINA

**Atividade** aulas para tonificação muscular e resistência aeróbica

**Destinatários** toda a população

**Local** Parque da Paz

**Inscrições** [puraadrenalina.almada@gmail.com](mailto:puraadrenalina.almada@gmail.com)

**24 DE MAIO 15H00-16H30**

**YOGA+ PILATES**

SOCIEDADE RECREATIVA DO BAIRRO DA BELA VISTA

**Atividade** aulas de relaxamento para todas as idades

**Destinatários** toda a população

**Local** Ringue do Pavilhão

Gimnodesportivo do Bairro da Bela Vista

**Inscrições** [srbvdesporto@gmail.com](mailto:srbvdesporto@gmail.com)

**25 DE MAIO 10H30-11H30**

**YOGA SÁMKHYA**

CENTRO DO YOGA DE ALMADA

**Atividade** aulas de yoga para adultos e aula de yoga para crianças em simultâneo

**Destinatários** adultos e crianças 3-12 anos

**Local** Parque da Paz

**Inscrições** [yoga.almada@gmail.com](mailto:yoga.almada@gmail.com)

**31 DE MAIO 15H00 – 16H30**

**CIRCUITO DE DANÇA**

SOCIEDADE RECREATIVA DO BAIRRO DA BELA VISTA

**Atividade** danças de salão +salsa +kizomba

**Destinatários** toda a população

**Local** ringue do Pavilhão Gimnodesportivo do Bairro da Bela Vista

**Inscrições** [srbvdesporto@gmail.com](mailto:srbvdesporto@gmail.com)

**31 DE MAIO 10H30 – 11H30**

**HATHA YOGA**

NÚCLEO DE YOGA DE ALMADA

**Destinatários** toda a população

**Local** Museu da Cidade

**Inscrições** [nyalmada@gmail.com](mailto:nyalmada@gmail.com)

**31 DE MAIO 10H30 – 11H30**

**PILATES**

STEPS STUDIO | MAIS VIDA

**Atividade** aula em que se trabalha a resistência, o fortalecimento, postura e relaxamento

**Destinatários** toda a população

**Local** Parque da Paz

**Inscrições** [steps.geral@gmail.com](mailto:steps.geral@gmail.com)

**31 DE MAIO 17H00 – 18H00**

**TAICHI**

ACADEMIA DE INSTRUÇÃO E RECREIO FAMILIAR ALMADENSE

**Destinatários** toda a população

**Local** Casa da Cerca

**Inscrições** [vlcaro@cma.m-almada.pt](mailto:vlcaro@cma.m-almada.pt)

**Atenção** as inscrições são feitas até dois dias antes da data cada atividade, devendo indicar nome, data nascimento, localidade, telefone e/ou email (elementos obrigatórios)

## PASSEIOS BTT



Atenção as inscrições são feitas até dois dias antes da data cada atividade, devendo indicar nome, data nascimento, localidade, telefone e/ou email (elementos obrigatórios)

É OBRIGATÓRIO O USO  
DE CAPACETE

MAIO

### 11 DE MAIO 09H00 – 13H00 **SALTAPOCINHAS BTT**

**Destinatários** a partir dos 7 anos (se tiver entre 7 e 16 anos, deve ser acompanhado de familiar, caso tenha entre 16 e 18 anos deverá apresentar termo de responsabilidade do encarregado de educação)

**Início** Terminal Transtejo - Trafaria

**Percurso** dois trilhos de dificuldades diferentes

**Distância/Dificuldade**

Trilho 1: 40/50 Km/ média a alta  
Trilho 2: 25/30 Km/ média a baixa

**Inscrições**

saltapocinhasbtt@gmail.com

**Percurso** Qtª do Guarda-Mor, Areiro, Onda parque, Trafaria, Cova do vapor (percurso circular)  
**Distância/Dificuldade** 25 Km/média  
**Inscrições** ccalmada@gmail.com

### 25 DE MAIO 09H00 – 13H00 **FIVE SEVENS BIKES**

**Destinatários** toda a população

**Início** Loja Five Sevens - Costa da Caparica

**Percurso** passeio pelo Concelho de Almada (percurso circular)

**Distância/Dificuldade** 20 Km/baixa

**Inscrições** Fivesevens@sapo.pt

### 17 DE MAIO 09H00 – 12H00 **K-BIKE**

**Destinatários** toda a população

**Início** K-Bike, Centro Comercial "O Pescador", loja 42 (entrada pelas traseiras) Costa da Caparica

**Percurso** Praias, Mata de Sª João, Trafaria (percurso circular)

**Distância/Dificuldade** 20 Km/baixa

**Inscrições** geral@k-bike.pt

### 31 DE MAIO 09H00 – 13H00 **NÚCLEO CICLOCAMPISTA DO CCCA**

**Destinatários** a partir dos 7 anos (se tiver entre 7 e 14 anos, deve ser acompanhado de familiar, caso tenha entre 14 e 18 anos deverá apresentar termo de responsabilidade do encarregado de educação)

**Início** Portaria lateral CCCA – Av. do Clube de Campismo de Almada Costa da Caparica (acesso transpraia)

**Percurso** passeio pelo Concelho de Almada (percurso circular)

**Distância/Dificuldade** 30 Km/baixa

**Inscrições**  
nucleociclocampista@gmail.com

### 24 DE MAIO 09H00 – 12H00 **CLUBE DE CICLISMO DE ALMADA**

**Destinatários** a partir dos 12 anos

**Início** Parque da Paz

## ATIVIDADES AQUÁTICAS



Atenção as inscrições são feitas até dois dias antes da data cada atividade, devendo indicar nome, data nascimento, localidade, telefone e/ou email (elementos obrigatórios)

JUNHO

8 DE JUNHO

### CANOAGEM

10H00 – 16H00

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

Experiência de canoagem acompanhados por embarcações de apoio

**Destinatários** a partir dos 8 anos (é obrigatório saber nadar)

**Local** Clube Náutico de Almada  
- Cacilhas

**Inscrições**  
cnamada@cnamada.com

20 E 27 DE JUNHO

15H00 (20) e 18H00 (27)

### SURF

CAPARICA SURFING CLUBE

Aulas onde são abordados conceitos teóricos relativos a conhecimento do mar, equipamento e normas de segurança, e aulas práticas com componentes técnicas de nível inicial

**Destinatários** a partir dos 9 anos (nota: é obrigatório saber nadar)

**Local** Café do Mar – Apoio 10  
Praia do CDS - Costa de Caparica

**Inscrições**  
geral@caparicasurf.com

29 DE JUNHO

### WINDSURF

9H00 – 12H00

ESCOLA/CENTRO DE WINDSURF – ELISIARIO.COM

Batismo de windsurf em grupo - aula que se divide em duas partes: sendo a primeira teórico-prática em terra e a segunda parte prática em meio aquático.

**Destinatários** a partir dos 14 anos

**Local** Praia de São João  
- Costa de Caparica – Pé Nú

**Inscrições**  
info@elisاريو.com

## CAMINHADAS PASSEIOS URBANOS



**1 DE JUNHO**  
9H30 – 12H30

### **PASSEIO PEDESTRE** GRUPO 173 – ESCOTEIROS DE PORTUGAL

**Atividade** Percurso descrito em carta de prova com um conjunto de perguntas e tarefas

**Destinatários** toda a população

**Início** Sede do Grupo 173

**Inscrições**  
maria.queimado@escoteiros.pt

**8 DE JUNHO**  
9H00 – 11H00

### **PASSEIO URBANO POR ALMADA** SOCIEDADE FILARMÓNICA INCRÍVEL ALMADENSE (SFIA)

**Início** Rua Capitão Leitão (porta SFIA)

**Percurso** Ruas de Almada  
(percurso circular)

**Distância/Dificuldade** 7 Km/média

**Inscrições**  
incrivealmadense@gmail.com

**15 DE JUNHO**  
8H30 – 12H30

### **PASSEIO URBANO À PONTA DOS CORVOS**

ASSOCIAÇÃO PARA  
O DESENVOLVIMENTO  
DA QUINTA DO CHIADO

**Início** Sede da Associação para  
o Desenvolvimento da Quinta do  
Chiado

**Percurso** circular

**Distância/Dificuldade** 8 Km/baixa

**Inscrições**  
amflorgaspar@gmail.com

**22 DE JUNHO**  
9H00 – 13H00

### **PELOS CAMINHOS DA APOSTIÇA**

ASSOCIAÇÃO O MUNDO  
DA CORRIDA

**Início** Aroeira – Parque junto  
restaurante “Boina Verde”

**Percurso circular** Mata dos Medos  
– Mata da Apostiça – Verdizela

**Distância/Dificuldade** 10 Km/baixa  
a média

**Inscrições** associacao.  
omundodacorrida@gmail.com

**22 DE JUNHO**  
8H30 – 12H30

### **CAMINHOS DE VER O MAR** CIMO - CLUBE IBÉRICO DE MONTANHISMO E ORIENTAÇÃO

**Início** Convento dos Capuchos

**Percurso** percurso paralelo ao mar  
(percurso circular)

**Distância/Dificuldade** 10 Km/média

**Inscrições** cimoiberico@gmail.com

**29 DE JUNHO**  
9H00 – 11H00

### **PASSEIO PEDESTRE** **SÃO JOÃO BAPTISTA** ASSOCIAÇÃO DE MORADORES DA ZONA DO BAIRRO DO MATADOURO

**Início** Bairro do Matadouro

**Percurso circular** Pragal, Elevador  
da Boca do Vento Cristo Rei

**Distância/Dificuldade** 8 Km/baixa

**Inscrições** ass.mor.  
bairromatadouro@gmail.com

**22 DE JUNHO**  
9H00 – 11H00

### **PASSEIO URBANO POR ALMADA** SOCIEDADE FILARMÓNICA INCRÍVEL ALMADENSE (SFIA)

**Início** Rua Capitão Leitão (porta  
SFIA)

**Percurso circular** Ruas de Almada

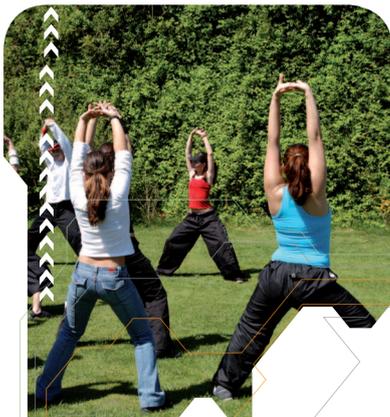
**Distância/Dificuldade** 7 Km/média

**Inscrições**  
incrivealmadense@gmail.com

Atenção as inscrições são feitas até dois dias antes da data cada atividade, devendo indicar nome, data nascimento, localidade, telefone e/ou email (elementos obrigatórios)

**JUNHO**

## AULAS ABERTAS



**14 DE JUNHO**  
**10H00 – 11H00**  
**TAI CHI CHUAN**  
ALMALTERNATIVA

**Atividade** arte marcial de defesa que visa o equilíbrio físico e mental  
**Destinatários** toda a população  
**Local** Casa da Cerca  
**Inscrições** [almalternativa.u.l@hotmail.com](mailto:almalternativa.u.l@hotmail.com)



**Atenção** as inscrições são feitas até dois dias antes da data cada atividade, devendo indicar nome, data nascimento, localidade, telefone e/ou email (elementos obrigatórios)



**JUNHO**

**14 DE JUNHO 11H00 – 13H00**  
**OPEN DAY**

**- BLOCO DE ATIVIDADES**  
ALMADANÇA – ASSOCIAÇÃO EDUCATIVA E ARTÍSTICA

**Atividade** danças de salão/ sociais, Zumba, Street Dance, Contemporâneo, Break Dance, Ginástica Sénior

**Destinatários** adolescentes e adultos

**Local** Parque da Paz

**Inscrições** [almadanca@hotmail.com](mailto:almadanca@hotmail.com)

**14 DE JUNHO 10H00 – 10H45**  
**PILATES**

VIVAFIT FEIJÓ

**Atividade** aula que contribui para melhoria da postura, aumento da força abdominal e flexibilidade

**Destinatários** toda a população

**Local** Parque da Paz

**Inscrições** [feijo@vivafit.pt](mailto:feijo@vivafit.pt)

**15 DE JUNHO 10H00 – 11H00**  
**YOGA SÁMKHYA NA PRAIA**  
CENTRO DO YOGA COSTA CAPARICA

**Atividade** aula de Yoga Sámkhya nível de principiante

**Destinatários** população jovem e adulta

**Local** Praia do Dragão Vermelho

**Inscrições** [yogacaparica@yahoo.com](mailto:yogacaparica@yahoo.com)

**28 DE JUNHO 17h00 – 18h00**  
**TAI CHI**

ACADEMIA DE INSTRUÇÃO E RECREIO FAMILIAR ALMADENSE

**Atividade** aula prática de tai chi

**Destinatários** toda a população

**Local** Casa da Cerca

**Inscrições** [vlclaro@cma.m-almada.pt](mailto:vlclaro@cma.m-almada.pt)

**28 DE JUNHO 10H30 – 11H30**  
**HATHA YOGA**

NÚCLEO DE YOGA DE ALMADA

**Atividade** aula prática de hatha yoga

**Destinatários** toda a população

**Local** Museu da Cidade

**Inscrições** [nyalmada@gmail.com](mailto:nyalmada@gmail.com)

**29 DE JUNHO 10H30 – 11H30**  
**YOGA SÁMKHYA**

CENTRO DO YOGA DE ALMADA

**Atividade** aulas do yoga para adultos e aula de yoga para crianças em simultâneo

**Destinatários** adultos e crianças 3-12 anos

**Local** Parque da Paz

**Inscrições** [yoga.almada@gmail.com](mailto:yoga.almada@gmail.com)

**29 DE JUNHO 10H00 – 11H00**  
**YOGA E MEDITAÇÃO**

ALMALTERNATIVA

**Atividade** exercícios de respiração, relaxamento e meditação

**Destinatários** toda a população

**Local** Jardim do Rio

**Inscrições** [almalternativa.u.l@hotmail.com](mailto:almalternativa.u.l@hotmail.com)

## PASSEIOS BTT



Atenção as inscrições são feitas até dois dias antes da data cada atividade, devendo indicar nome, data nascimento, localidade, telefone e/ou email (elementos obrigatórios)

É OBRIGATÓRIO O USO  
DE CAPACETE

JUNHO

### 15 DE JUNHO 09H00 – 13H00 **FIVE SEVENS BIKES + SECÇÃO DE BTT DO CAPARICA FC**

**Destinatários** toda a população  
Inicio Loja Five Sevens - Costa da  
Caparica

**Percurso** passeio pelo Concelho  
de Almada (percurso circular)

**Distância/Dificuldade**

20 km/ baixa

40 Km/ baixa a média

**Inscrições** [Fivesevens@sapo.pt](mailto:Fivesevens@sapo.pt)

### 21 DE JUNHO 09H30 – 12H30 **K-BIKE E CLUBE DE CICLISMO DE ALMADA**

**Destinatários** a partir dos 12 anos

**Inicio** Trafaria - Bombeiros;

**Percurso** Pontão da Costa – Mata  
de São João (percurso circular)

**Distância/Dificuldade** 20 Km/baixa

**Inscrições** [geral@k-bike.pt](mailto:geral@k-bike.pt)

### 21 DE JUNHO 09H00 – 13H00 **NÚCLEO CICLOCAMPISTA DO CCCA**

**Destinatários** a partir dos 7  
anos (nota: se tiver entre 7 e 14  
anos, deve ser acompanhado de  
familiar, caso tenha entre 14 e 18  
anos deverá apresentar termo de

responsabilidade do encarregado  
de educação

**Início** Portaria lateral CCCA

**Percurso** passeio pelo Concelho  
de Almada (percurso circular)

**Distância/Dificuldade** 40 Km/média

**Inscrições**

[nucleociclocampista@gmail.com](mailto:nucleociclocampista@gmail.com)

### 29 DE JUNHO 08H30 – 13H00 **SALTAPOCINHAS BTT**

**Destinatários** a partir dos 7 anos  
(se tiver entre 7 e 16 anos, deve  
ser acompanhado de familiar,  
caso tenha entre 16 e 18 anos  
deverá apresentar termo de  
responsabilidade do encarregado  
de educação)

**Início** Largo da Torre - Monte de  
Caparica

**Percurso** dois trilhos de  
dificuldades diferentes

**Distância/Dificuldade**

Trilho 1: 40/50 Km/ média a alta

Trilho 2: 25/30 Km/ média a baixa

**Inscrições**

[saltapocinhasbtt@gmail.com](mailto:saltapocinhasbtt@gmail.com)

## Informações

Divisão de Desporto

tel. 212 508 820

div.desporto@cma.m-almada.pt

## Parceiros

ACADEMIA DE INSTRUÇÃO E RECREIO FAMILIAR ALMADENSE

ALMADANÇA – ASSOCIAÇÃO EDUCATIVA E ARTÍSTICA

ALMALTERNATIVA

ASFA – ASSOCIAÇÃO SURF FOR ALL

ASSOCIAÇÃO CULTURAL E RECREATIVA DO BAIRRO DE SÃO JOÃO DA SOBREDA

ASSOCIAÇÃO DE MORADORES DA ZONA DO BAIRRO DO MATADOURO

ASSOCIAÇÃO O MUNDO DA CORRIDA

ASSOCIAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA QUINTA DO CHIADO

CENTRO DO YOGA ALMADA

CENTRO DO YOGA COSTA DA CAPARICA

CIMO – CLUBE IBÉRICO DE MONTANHISMO E ORIENTAÇÃO

CLUBE DE CICLISMO DE ALMADA

CLUBE NÁUTICO DE ALMADA

CSC - CAPARICA SURFING CLUBE

ESCOLA/CENTRO DE WINDSURF – ELISIÁRIO.COM

ESCOTEIROS DE PORTUGAL – GRUPO 173

FIVE SEVENS BIKE

GINÁSIO PURA ADRENALINA

ICPA – INSTITUTO DE CARDIOLOGIA PREVENTIVA DE ALMADA

K-BIKE

NÚCLEO CICLOCAMPISTA DO CCCA

NÚCLEO DE YOGA DE ALMADA

SALTAPOCINHAS BTT

SOCIEDADE FILARMÓNICA INCRÍVEL ALMADENSE

SOCIEDADE RECREATIVA BAIRRO DA BELAVISTA

STEPS STUDIO | MAIS VIDA GESTANTES

VIVAFIT FEIJÓ

## Informações Gerais

- A organização não se responsabiliza por qualquer ocorrência que possa suceder aos participantes que não efetuem a inscrição obrigatória nas atividades
- As inscrições nas atividades têm número limitado de participantes
- As atividades poderão ser canceladas se as condições meteorológicas colocarem em risco os técnicos e participantes

