

ALMA SÊNIOR

EXERCÍCIO
SAÚDE
2024

UNIÃO DE FREGUESIAS LARANJEIRO E FEIJÓ

| Associação para o
Desenvolvimento Quinta do Chiado

Treino Funcional +60

SEG. E QUA. | 9h

Yoga +60

TER. E QUI. | 9h

| Clube Recreativo do Feijó

Treino Funcional +60

TER. E QUI. | 9h30 | 10h30

| Associação Shala - Academia de
Yoga

Yoga +60

SEG. E QUA. | 15h

| Complexo Municipal dos Desportos
"Cidade de Almada"

Ginástica Aquática +60

SEG. E QUA. | 10h20 | 11h10 | 11h50

Natação +60

SEG. E QUA. | 10h20 | 11h10

SEG. A SEX. | 14h30



MAIS INFORMAÇÕES

div.desporto@cm-almada.pt

cm-almada.pt

Promovido pelo Município de Almada, em parceria com as Freguesias e as Entidades Parceiras do Movimento Associativo Desportivo Almadense.

