

PERSONALBODY HEALTH CLUB

Clube de Saúde, Hotel Vila Galé Ópera, Tv. Conde da Ponte, 1300-141 Lisboa

Contactos: 213 639 072 / 930 605 185 · geral@personalbody · facebook : Satsanga Spa & Wellness

- **Hidroginástica** · 2ª, 4ª e 6ª feira às 11h30 / 3ª e 5ª feira às 8h45 | **Hidro + Bike** · 2ª, 4ª e 6ª feira às 13h
- **Pilates** · 2ª, 4ª e 6ª às 12h15 / 3ª e 5ª às 13h

PISCINA MUNICIPAL DO ALVITO ALCÂNTARA

Contactos: tel. 211 354 426 · piscina@jf-alcantara.pt

- **Natação Adultos**
 - Iniciação · 2ª e 4ª feira às 17h / 3ª e 5ª às 11h e às 17h40 / 6ª às 17h / sábado às 09h20
 - Aperfeiçoamento · 2ª e 4ª às 18h25 / 3ª e 5ª às 19h45 / sábado às 12h
 - Avançada · 2ª e 4ª às 19h05 e 19h45 / 3ª e 5ª às 12h30
 - Todos os níveis · 2ª a 6ª feira às 8h00 / 2ª, 4ª e 6ª às 12h e 13h30 / 3ª e 5ª às 20h25
- **Hidroginástica** · 2ª e 4ª às 8h45, 9h30, 10h15, 12h e 17h40 / 3ª e 5ª às 9h30, 11h e 16h50 / 6ª feira às 8h45 e 12h
- **Hidropower** · 3ª e 5ª às 12h15, às 18h20 e 19h05 / sábado às 11h20 | **Hidrosaúde** · 2ª, 4ª e 6ª às 11h15
- **Hidroterapia** · 2ª à 6ª feira às 07h, 07h45 / 2ª e 4ª feira às 14h e 14h45
- **Aquatraining** · 2ª e 4ª feira às 12h50 / 6ª feira às 18h25
- **Ginástica Sénior** · 5ª feira às 11h | **Pilates** · 3ª e 5ª às 9h15 | **Zumba** · 3ª e 5ª às 18h05
- **FOW - Fitness On Water** · 2ª e 4ª às 19h45 / 3ª às 13h15 / 6ª às 12h50 e 17h40 / sábado às 12h
- **Mergulho** · Sob consulta

SKP - ASSOCIAÇÃO DE KARATÉ / CLUBE DESPORTIVO 3XS

Piscina do Alvito - Contactos: tel. 919 969 154 / 3xs.movement@gmail.com · skpdireccao@gmail.com
www.martialartsfactoryclub.com

- **Karaté Teens & Adults** · 2ª e 4ª às 19h / 6ª feira às 19h e às 20h / sábado às 10h
- **3XS Mobility & Movement** · 2ª, 4ª e 6ª às 07h e 13h / 3ª às 13h e 19h / 5ª às 19h e sábado às 09h
- **3XS Run** · 3ª e 5ª feira às 07h / sábado às 08h
- **3XS Stretching** · 5ª feira às 13h
- **3XS Swim Open Waters** · 3ª e 5ª feira às 13h

STAGE CENTER MAIOLLE

Calçada da Tapada, 97b, 1300-547 Lisboa · secretaria@stagecentermaiolle.pt

Contactos: tel. 213 901 692 · www.stagecentermaiolle.pt

- **Ritmos do Mundo** · 2ª às 16h00 | **Pilates** · 2ª às 19h30 | **Ballet Adulto** · 2ª às 20h15
- **Yoga** · 3ª às 19h20 | **Lyrical Jazz I** · 4ª às 20h | **Lyrical Jazz II** · 5ª às 20h
- **Dança Jazz** · sábado às 11h30 | **Alongamentos** · 5ª às 19h15 | **Acro Dance** · sábado às 10h15

THE STRENGTH CLINIC

Rua dos Lusíadas, 38 A, 1300-371 Alcântara

Contactos: 211 575 216 / 963 842 439 · info@thestrengthclinic.training · thestrengthclinic.training/

- **Small Group Training** - Treino Privado/Semi-Privado/Semi-Presencial · 2ª a sábado das 7h às 20h ;
 - **Online Coaching** · 2ª a domingo das 8h00 às 20h30h ;
 - **Small Group Training** · 2ª a 6ª às 13h, 18h, 18h30, 19h15 ; Sábados às 10h ;

2ª a sábado - **Fisioterapia / Nutrição / Consulta de performance e longevidade / Consulta Inicial**
Sob consulta - **Avaliação Metabólica / Avaliação The Strength Clinic Programa Strong Health**

www.jf-alcantara.pt

www.facebook.com/jfalcantara.pt

www.instagram.com/jfalcantara_



Rua dos Lusíadas, 13 - 1300-366 Lisboa / Telf. (+351) 213 615 200 / secretaria@jf-alcantara.pt

Guia elaborado pelo Gabinete de Apoio ao Desporto da Junta de Freguesia de Alcântara
As informações constantes nestes folheto são da exclusiva responsabilidade dos clubes

SOMOS ALCÂNTARA 2024

GUIA DO DESPORTO PARA ADULTOS E SENIORES EM ALCÂNTARA

Saiba aqui, quais as atividades físicas e desportivas que se podem praticar em Alcântara.



Este Guia pretende ser um instrumento facilitador do acesso à prática regular de atividade física e desportiva. Faça da prática de atividade física um hábito diário e usufrua de um estilo de vida ativo, fundamental para a sua saúde e bem-estar.

ACADEMIA DE SANTO AMARO

Rua da Academia Recreativa de St. Amaro, 9, 1300-001 Lisboa

Contactos: 213 636 637 / 929 056 100 · email: academiasantoamaro@gmail.com · academ1946.blogspot.com

- **Pilates** · 3ª e 5ª feira das 19h00 às 20h

ASSOCIAÇÃO DE TÊNIS DE LISBOA

Instalações Municipais de ténis de Monsanto, 1300-054 Lisboa

Contactos: tel.213 660 827 · atl@atenislisboa.pt · https://www.atenolisboa.pt

- **Aulas e Alugueres** · 2ª a Domingo das 08h às 20h30

ASSOCIAÇÃO NAVAL DE LISBOA (SECÇÃO DE REMO)

Doca de Santo Amaro / Contactos: tel: 213 960 488 / 929 257 292 · www.anl.pt · email: anremo.sec@netcabo.pt

- **Remo** · 2ª e 4ª feira às 08h, 18h e 19h | 3ª e 5ª feira às 12h, 18h e 19h | 6ª feira às 08h sábado às 09h, 10h e às 11h30 | domingo às 09h e 09h30

ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA TRILHOS DO COSTUME

trilhosdocostume@gmail.com | https://www.facebook.com/groups/trilhosdocostume

- **Caminhada e Corrida** · 3ª e 5ª feira às 20h00
- **Iniciação ao Trail** · 3ª e 5ª feira às 20h00

ATLÉTICO CLUBE DE PORTUGAL

Estádio da Tapadinha - Rua Prof. Vieira Natividade, Alcântara

Contactos: tel. 213 637 986 · atleticocp@atleticocp.pt · https://www.atleticocp.pt

- **Basquetebol Veteranos** · 3ª feira às 22h e 6ª feira às 22h45
- **Luso Warrior - Academia de Artes Marciais**
- **No Gi Jiu Jitsu** · 2ª e 4ª feira às 09h / 3ª e 5ª às 12h30 / 3ª e 6ª às 19h
- **BJJ Jiu Jitsu iniciante** · 2ª, 4ª e 6ª às 20h
- **BJJ Jiu Jitsu** · 2ª, 4ª e 6ª às 20h30 / 3ª e 5ª às 09h
- **MMA** · 3ª e 5ª feira às 07h / 3ª feira às 20h
- **Muay Thai** · 2ª e 4ª feira às 19h
- **Boxe** · 2ª e 4ª feira às 12h30 / 3ª e 5ª feira às 20h
- **Yoga** · 5ª feira às 19h

BOA HORA FUTEBOL CLUBE

Rua Aliança Operária, 41 · Contactos: tel. 963 398 726 / 213 628 847 · bhfc.direccao@gmail.com

- **Ténis de Mesa** · 2ª, 3ª, 4ª e 6ª feira das 18h às 20h30 / 5ª feira 17h às 20h30 / sábado 09h30 às 12h30
- **Andebol - Veteranos** · 6ª feira às 22h
- **Ténis/ Padel** · 2ª a domingo das 07h às 23h30
- **Crossfit XXI**
- **Crossfit | Ginástica | Peso Olímpico** · 2ª a 6ª das 6h30 às 14h e 16h30h às 21h30, sábado 09h30 às 13h30 / domingo às 09h30
- **Ginásio Super Tónico**
- **Ginásio** · 2ª a 6ª das 09h às 14h e das 15h às 22h / sábado das 09h30 às 14h
- **Krav Maga** · 2ª, 4ª e 6ª feira das 19h às 20h30
- **Yoga** · 3ª e 5ª feira das 18h às 19h

CLUBE DE PADEL

Doca de Santo Amaro, 1350-353 Lisboa

Contactos: tel: 210 960 443 · info@clubedepadel.pt · www.clubedepadel.pt · www.academiadepadel.pt

- **Aulas e Alugueres** · 2ª a 6ª das 08h30 às 22h30

CLUBE FERROVIÁRIO DE PORTUGAL

Instalações próprias na doca de Santo Amaro

Contactos: 213 968 066 / 935 415 988 · remo@clubeferroviano.pt · www.clubeferroviano.pt

- **Remo** · 2ª a 5ª feira das 09h às 12h / 2ª a 6ª feira das 15h às 21h / sábado e domingo das 09h às 13h
- **X-Training** · 2ª a 6ª feira das 7h às 19h / sábado das 9h às 13h

CLUBE DE NATAÇÃO E TRIATLO DE LISBOA

Piscina Municipal do Alvito · Contactos: tel. 919 182 068 · geral.cnatril@gmail.com · facebook.com/cnatril

- **Triatlo Adultos** · planos de treino individualizados
- **Masters Natação** · 2ª, 4ª e 6ª feira às 06h / sábado às 07h

ESCALA 25

Av. da Índia, Pilar 7 / Contactos: 919 916 739 · contact@escala25.com · www.escala25.com

- **Aulas de Grupo - Escalada em Parede Artificial** · 3ª e 5ª das 18h30 às 20h00
- **Escalada Livre em Parede Artificial** · 2ª das 14h às 21h / 3ª a 6ª das 10h às 21h / sábado e domingo das 10h às 18h
- **Aulas Privadas - Escalada em Parede Artificial** · 2ª a domingo, por marcação
- **Saída de escalada Outdoor (rocha)** · 2ª a domingo, por marcação

ESFERA ANDEBOL MASTERS

Pavilhão da Ajuda - tel. 937 344 628 · direcao@esferamasters.com · facebook.com/esferaandebolmasters

- **Andebol Feminino Veteranos** · sábado às 11h / **Andebol Masculino Veteranos** · sábado às 12h

SOCIEDADE PROMOTORA DE ED. POPULAR / EXTERNATO A PROMOTORA

Largo das Fontainhas, 19 - Contactos: 213 637 189 · spep09@gmail.com · www.externatoapromotora.pt

- **Aikido Jovens e Adultos** · 3ª e 5ª às 20h | **Tai-Chi** · 2ª e 4ª às 19h30 | **Tango Argentino** · 6ª às 21h

JFA - PROGRAMA ALCÂNTARA ATIVA

Salão Multiusos JF Alcântara - Rua dos Lusíadas, 13, 1300-366 Lisboa

- **Pilates** · 3ª e 5ª feira às 18h e às 19h | **Yoga** · 2ª e 4ª feira às 19h / 3ª e 5ª às 9h
- **Zumba** · 6ª feira às 19h

JFA - ALCÂNTARA SAÚDE E VIDA ATIVA

Salão Multiusos JF Alcântara - Rua dos Lusíadas, 13, 1300-366 Lisboa

- **Tai-Chi** · 3ª e 5ª feira às 10h | **Dança** · 2ª e 4ª feira às 14h
- **Andebol a Andar** · 4ª feira às 19h (Pavilhão Desportivo da Ajuda)

JFA - UNIVERSIDADE ALCÂNTARA SÉNIOR

Salão Multiusos JF Alcântara - Rua dos Lusíadas nº 13, 1300-366 Lisboa

- **Futebol a Andar** · 2ª feira às 16h (Pavilhão Desportivo da Ajuda)
- **Danças de Salão** · 5ª feira às 14h00 | **Ginástica Sénior** · 2ª e 4ª feira às 11h30

PROGRAMA +55 (GINÁSTICA SÉNIOR E CAMINHADA/DANÇA)

- **CURPIA** - 2ª e 4ª feira às 15h (Salão Multiusos JFA) / **Pavilhão da Ajuda** - 3ª e 6ª feira às 10h (Pav. Ajuda) / **CCR CCR** - 4ª e 6ª às 15h30 / **Centro Social e Paroquial de Alcântara** - 3ª e 6ª às 11h

NÚCLEO DO SPORTING C.P. DE ALCÂNTARA

Rua dos Lusíadas, 1-A, 1300-364 Lisboa · Contactos: nucleoscpalcantara@gmail.com / 965 866 608

- **Xadrez** · 2ª feira às 18h30