

## Inscrições

### **Clínica de iniciação e**

**aperfeiçoamento:** Na secretaria ou recepção do Complexo Municipal dos Desportos "Cidade de Almada";

Inscrição: 12.46€;

**Mini Squash:** Não é necessário qualquer tipo de inscrição basta comparecer entre as 10:00h e as 12:00h;

### **1º Torneio de veteranos e 1º**

**Torneio feminino:** Na secretaria ou recepção do Complexo Municipal dos Desportos "Cidade de Almada",

Inscrição: 5.05€; (até dia 6 de Março)

**12 Horas a jogar:** Inscrições livres na recepção do Complexo Municipal dos Desportos "Cidade de Almada", reserve a sua hora para participar;

**Venha Experimentar:** Compareça entre as 09.00h e as 21.00h para se iniciar na modalidade;

## COMPLEXO MUNICIPAL DOS DESPORTOS "Cidade de Almada"

**Para mais informações contactar os  
nossos serviços através dos seguintes  
contactos:**

Alameda Guerra Junqueiro  
Nº35 2810-074 Feijó  
ALMADA

Telefone: **212587100**

Fax: **212587170**

[hbernardo@cma.m-almada.pt](mailto:hbernardo@cma.m-almada.pt)

Câmara Municipal de  
Almada

**COMPLEXO  
MUNICIPAL DOS  
DESPORTOS**  
"Cidade de Almada"

**MARÇO – MÊS  
DO SQUASH**



**PROGRAMA DE  
ACTIVIDADES  
PARTICIPE!**

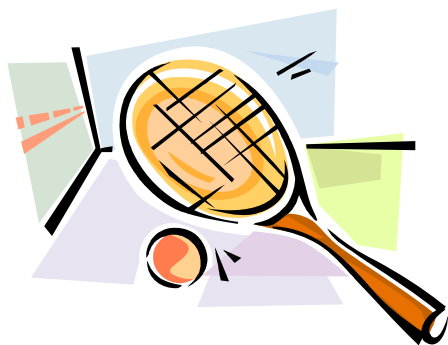
## Programa de Actividades

### "SQUASH"

É um jogo de raquetes praticado por duas pessoas num espaço fechado de 4 paredes, com uma pequena bola de borracha. É um jogo com grandes exigências a nível físico, técnico e tático, mas acessível a qualquer pessoa.

O Squash é uma actividade bastante dinâmica, competitiva e lúdica.

Experimente!



#### ➤ Dia 1 de Março

**Clínica de iniciação;** Para todos os interessados em iniciar a modalidade, ou adquirir as noções básicas do jogo;

Professor – Silvano Rodrigues

#### ➤ Dia 2 de Março

**Mini Squash;** Para crianças até aos 12 anos que queiram experimentar e participar numa actividade divertida;

#### ➤ Dias 8 e 9 de Março

**1º Torneio de Veteranos CMD "CA", (+35 anos);**

**1º Torneio Feminino CMD "CA";**

#### ➤ Dias 10 a 14 e 17 a 20 de Março

**Utilização livre E gratuita dos campos;** Até às 17h

#### ➤ Dia 15 de Março

**12 Horas a jogar;** Participe na Maratona de Squash entre as 09.00h e as 21.00h;

#### ➤ Dia 15 de Março

**Venha Experimentar;** Nunca jogou e gostaria de experimentar?

Compareça nos campos de Squash entre as 09.00h e as 21.00h;

#### ➤ Dias 13 e 27 de Março

**Circuito Tecnifibre**

**"Almada Squash 08";**

Participe ou venha ver. O torneio realiza-se a partir das 19.30h;

#### ➤ Dia 29 de Março

**Clínica de**

**aperfeiçoamento;** Para qualquer pessoa que já tenha experiência na modalidade e que queira aperfeiçoar o seu jogo;

Professor – Silvano Rodrigues