

# DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA



**MARGINAL - CARCAVELOS <> S.PEDRO**  
**7 ABRIL | 9H00 - 13H00**

## S. PEDRO DO ESTORIL

09h00-13h00 gincana aventura .  
'bicas'. veículos a pedal .  
circuito de manutenção

10h00-10h45 aula yoga

10h00-12h00 aula de Surf

11h00-11h45 aula de step

11h45-12h45 aula de Bodyvive  
aula de sh'bam

## PAREDE

09h00-13h00 circuito de freeride .  
jogos tradicionais

10h30-12h30 iniciação ao stand .  
up paddle

## CARCAVELOS

09h00-13h00 trikes rádio comercial .  
'bicas'. escalada . slack line . rugby .  
circuito treino funcional . corfebol .  
medições corporais . beach tennis .  
rastreamento nutricional . futvolei .  
voleibol de praia . futebol de praia .  
mini tennis . street basket .  
circuito Decathlon

10h00 surf [windsurf café]  
[pastorinha]

11h00 e 12h00 surf [angels']

09h00-12h00 bodyboard

10h00-10h30 yoga

10h30-11h00 aula de zumba

11h00-11h30 fight do

11h30-12h00 yoga

12h00-12h35 bodyvive

**TRAGA A SUA FAMÍLIA E AMIGOS!**

**Participe nesta manhã de grande animação desportiva.**

A Marginal estará cortada ao trânsito e reservada para si:  
pode percorrê-la a pé, de bicicleta - numa "Bica"[bicicleta de Cascais] -  
de patins ou em qualquer outro veículo não motorizado.