

DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA



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

S. PEDRO ESTORIL

09h00 - 13h00 Empréstimo de bicas . Circuito infantil .
Mini - ténis . Volta de pónei .
Veículos a pedal

10h00 - 12h00 Aula de surf
[concentração Surfing Clube de Portugal]

PALCO

09h45 - 10h30 Bodyvive e sh'bam
10h30 - 11h00 Yoga
11h00 - 11h30 Aeróbica
11h30 - 12h00 Sh'bam
12h00 - 12h30 Dança
12h30 - 12h45 Zumba Kids e Hip Hop

PAREDE

09h00 - 13h00 Jogos Tradicionais
10h30 e 12h30 Aula de iniciação ao Stand up paddle
[2 aulas, concentração na Praia da Parede
junto ao Bar das Espanholas]

CARCAVELOS

09h00 - 13h00 Empréstimo de bicas e trikes
. Rastreio alimentação saudável
Terapia perca de peso e gestão de stress .
Rugby . Escalada . Mini ténis . Circuito
Decathlon [Patins, Trotinete, Bicicleta e
Waveboard's] . Beach ténis . Torneio convívio
Bodyboard sub 14 [destinado a menores de 14
anos, concentração areal em frente Pastorinha]
. Street basket, Corfebol e Futsal

10h00 - 12h00 Aula de Surf e Bodyboard
[concentração Centro Náutico junto ao Narciso]

10h30 - 11h30 Aula de Surf [concentração
Windsurf Café]

PALCO

10h00 - 10h30 Yoga
10h30 - 11h00 Xcellerate
11h00 - 11h30 Mix
11h30 - 12h00 Sh'bam
12h00 - 12h30 Yoga

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.

Entrada livre!

PARTICIPE!