

# MARGINAL A PASSO DE CORRIDA

S. PEDRO <> CARCAVELOS

21  
SET  
9h-13h

## S. PEDRO ESTORIL

**09h00 - 13h00** Empréstimo de bicas .  
Carrinhos a pedal . Volta de pónei.  
Petanca . Mini Ténis . Voleibol

**09h00 - 11h30** Aula de Surf  
(concentração Surfing Clube de Portugal)

## PALCO

**09h20 - 09h50** Surfset  
**09h50 - 10h00** Demonstração de Coreografia  
Método de Rose  
**10h00 - 10h30** Aula Aberta do Método de Rose  
**10h30 - 11h00** BodyVive  
**11h00 - 11h45** Dança Africana Kuduro  
**11h45 - 12h15** Yoga Sámkhya  
**12h15 - 13h00** Sh´Bam

## PAREDE

**09h00 - 13h00** Jogos tradicionais; Badminton

## PRATICÁVEL

**10h00 - 10h45** B-Fit  
**10h45 - 11h15** Ginástica Acrobática  
**11h30 - 12h30** Karaté

## CARCAVELOS

**09h00 - 13h00** Empréstimo de Bicas e Trikes .  
Circuito Infantil . Rugby . Mini ténis . Circuito  
Decathlon [Patins, Trotinete, Bicicleta,  
Waveboard's] . Beach Ténis . Futebol de Mesa .  
Kangoo Jumps . Avaliação do percentil Infantil .  
Badminton . Futebol Americano . Futsal .  
Basquete . Hóquei em Patins . Patinagem  
Artística e Patinagem de Velocidade

**09h00 - 11h00** Aula de Surf  
(Concentração Windsurf Café)

**10h00 - 12h00** Aula de Surf e Bodyboard  
(Concentração Cascais Surf Center)

**10h00 - 12h00** Aula de Bodyboard  
(Concentração Centro Náutico  
junto ao Narciso)

## PALCO

**09h30 - 10h00** Pilates Clínico  
**10h00 - 10h30** Zumba  
**10h30 - 11h00** Aeróbica  
**11h00 - 11h30** Dance Kids  
**11h30 - 12h00** Let's Dance  
**12h00 - 12h30** Zumba  
**12h30 - 13h00** Breakdance



**TRAGA A SUA FAMÍLIA E AMIGOS!**  
Participe nesta manhã de grande animação desportiva.

**A Marginal estará cortada ao trânsito e reservada para si!**