

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

10h00 - 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
12h30 - 13h00 Ginástica para todos

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!