

MARGINAL A PASSO DE CORRIDA

29 MAR

S. PEDRO <> CARCAVELOS

9h-13h

CARCAVELOS

09h00 - 13h00 Sabor saudável; Btt e segways; Jogos Tradicionais; Mini ténis; Corfebol; Trampolim; FHIT UNIT; Beach ténis; Flag football (decorre no areal); Voleibol de Praia (decorre no areal)

09h30 - Aula de surf* (Limitada a 8 participantes, inscrição junto ao Windsurf Café)

10h00 - Aula de bodyboard* (Limitada a 8 participantes, inscrição no estacionamento da Pastorinha)

10h00 - 12h00 - Aula de surf* e de bodyboard* (Limitadas a 10 participantes maiores de 7 anos, inscrição no Centro de Surf de Carcavelos)

10h20 - 11h00 - Marcha, marcha rápida, corrida (Concentração junto ao palco, treino com acompanhamento personalizado)

PALCO

10h30 - 11h00 - Boxe & kick

11h00 - 11h30 - Método DeRose

11h30 - 12h00 - Sh'bam

12h00 - 12h30 - Bodyvive

12h30 - 13h00 - Zumba

PAREDE

10h00 - Iniciação ao stand up Paddle* (Limitada a 4 participantes, inscrição na Escola GUSU)

S. PEDRO DO ESTORIL

09h00 - 13h00 Empréstimo de bicas; Mini - ténis; Volta de pónei; Rastreios (medição tensão arterial, altura, peso, índice de massa corporal); Circuito Kangoo; Veículos a pedal; "Vem aprender a dançar!"

10h00 - Aula de Surf* (Limitada a 5 participantes, inscrição no Centro de Surf de São Pedro)

PALCO

10h00 - 10h30 - Zumba

10h30 - 11h00 - B Fit

11h00 - 11h45 - Sh'bam

11h45 - 12h15 - Danças latinas

12h15 - 12h45 - Body Jam

* As inscrições nas aulas de surf e bodyboard, devem ser efetuadas com uma antecedência de 30 minutos

PARTICIPE!

PARCEIROS:

Aquacarca - Associação de Novos Desportos Aquáticos | Aquastart | Brahmi Oriental Wellness | Carcavelos Surf School | Carcavelos Ténis | Cascais Ambiente | Centro Hípico da Costa do Estoril | Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos | Clube de Ténis do Estoril | Clube Nacional de Ginástica | Complexo Desportivo da Abóboda | Crusaders Futebol Americano | FFan Club Cascais | Geração Fit | GUSU Get Up Stand Up Paddle & Longboard | Grupo Sportivo de Carcavelos | Fitness Hut Cascais | Método DeRose Cascais | Pure Emoceen | Sportslab | Sport One Way | Surf Academia | Surfing Clube de Portugal | Vitamimos | Vivafit Outeiro de Polima

www.cascais.pt

CASCAIS

TRÂNSITO CORTADO
8H45 - 13H15 | S. PEDRO <> CARCAVELOS

APOIO

**RÁDIO
COMERCIAL**