



Semana Europeia do Desporto

23 a 30 setembro de 2025

Para todos. A atividade física começa com um passo. **Participe!**

27 setembro

Fitness No Tamariz · Paredão Da Praia Do Tamariz

09h30 - Fullbeat | 10h30 - Zumba | 11h30 - Alongamentos

09h30 - 12h30 - Medições corporais

28 setembro

Yoga no Parque Marechal Carmona

10h00 - 11h00

Fitness em Carcavelos · Estacionamento Bar do Moinho – Praia de Carcavelos

09h00 - Treino Funcional | 09h30 - 10h30 - Zumba

10h30 - 12h00 - Caminhada Desportiva

Treinos Personalizados · Fitness Park Guia De Cascais

09h30 - 12h30 - Treinos personalizados

09h30 - 12h30 - Medições corporais e aconselhamento nutricional

Canoagem · Praia da Ribeira de Cascais

09h30 - 12h00 | Experimentação de canoagem

Participação: **Gratuita** sem necessidade de inscrição

Passeio Pedestre · Percurso “Descobrir o Cabo Raso”

09h30 (comparecer cerca de 15 minutos antes)

Desnível máximo: sem significado | subidas: sem significado

Tipo de percurso/km: circular/14km | tempo estimado: 4 a 5 horas

Local de encontro: porta do parque de campismo do guincho.

Participação: **Gratuita** com inscrição obrigatória até dia 25 de setembro (máximo de 40 participantes)

[Formulário de Inscrição](#)