



Semana Europeia do Desporto

23 a 30 setembro 2026

Sábado · 26 setembro

Aquafit com pranchas · 9h15 às 9h45
Complexo Desportivo de Alapraia (Piscina)
Destinatários: maiores de 16 anos
Participação: 10€ | Inscrição OBRIGATÓRIA
[Formulário de Inscrição](#)

Iniciação à Canoagem · 9h30 - 10h30 · Praia da Conceição
Destinatários: maiores de 8 anos
Participação: 10€ | Inscrição OBRIGATÓRIA
[Formulário de Inscrição](#)

Domingo · 27 setembro

Fitness Carcavelos
Paredão Bar do Moinho – Praia de Carcavelos
9h · Funcional
9h30 às 11h · Zumba
GRATUITO sem Inscrição

Fitness Guia de Cascais
Fitness Park da Guia de Cascais - Cascais
9h30 · Running · treino de corrida | Inscrição OBRIGATÓRIA
[Formulário de Inscrição](#)

10h00 · Yoga
9h30 às 12h30 · Treinos Personalizados
Medições Corporais · Aconselhamento Nutricional
GRATUITO sem Inscrição

Yoga Praia da Conceição · 9h às 10h
Praia da Conceição · GRATUITO sem Inscrição

Iniciação ao Bodyboard · 10h às 11h30
Praia de Carcavelos (junto ao Carcavelos Surf Center)
Destinatários: maiores de 8 anos
Participação: 10€ | Inscrição OBRIGATÓRIA
[Formulário de Inscrição](#)

Iniciação à Escalada · 9h45 às 12h · Arribas do Farol da Guia
Destinatários: Maiores de 12 anos
Participação: 10€ | Inscrição OBRIGATÓRIA
[Formulário de Inscrição](#)

Fitness Tamariz · Paredão da praia do Tamariz

9h · Yoga

9h15 · Caminhada Fitness

Inscrição OBRIGATÓRIA · [Formulário de Inscrição](#)

10h · Treino Funcional

10h30 às 12h · Zumba

Iniciação ao Surf

10h às 12h · Praia De São Pedro Do Estoril

Destinatários: Maiores de 12 Anos

Participação: 10€ | Inscrição OBRIGATÓRIA

[Formulário de Inscrição](#)

Iniciação ao Stand Up Paddle

9h30 às 10h30 · Praia da Conceição

Destinatários: maiores de 10 anos

Participação: 10€ | Inscrição OBRIGATÓRIA

[Formulário de Inscrição](#)

Arvorismo ao domingo

Pedra Amarela Campo Base (Parque Natural Sintra-Cascais)

9h30 · 10h30 · 11h30 · 14h30 · 15h30

Destinatários: maiores de 6 anos

Requisito: Altura mínima - mais de 1,20 metros

Participação: 7,50€ | Inscrição OBRIGATÓRIA

[Formulário de Inscrição](#)

Passeio Pedestre "Rota Do Rio Da Mula"

Partida: 9h30 · Capela da Malveira da Serra

Distancia: 9,5 Km - Destinatários: Maiores de 12 anos ·

GRATUITO | Inscrição OBRIGATÓRIA

[Formulário de Inscrição](#)

Consulte:

Recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS)

e programa **Cascais Ativo é Desporto para Todos**