

Dia Mundial da Atividade Física

12 abril 2026 · 9h30 às 13h

Venha pedalar,
correr ou andar

+ de 15 km de atividades



Consulte o programa de atividades que conta com a parceria de 35 entidades ligadas à prática desportiva no concelho de cascais.

Venha exercitar-se! Venha divertir-se!

Programa por zonas ao longo da marginal



Cascais
São Pedro do Estoril



Alcântara
Lisboa



Zona de estacionamento
S. Pedro Estoril

Atividades disponíveis:
Tiro com arco, workshop carrot lollipop e Apple lollipop, iniciação ao skate, insufláveis, mini golf, rugby, mini ténis, pickleball, veículos a pedal

Programa de Palco

9h40 · **Yoga**
10h40 · **V-fight**
11h40 · **3B**
12h20 · **Hip-Hop**



Zona de estacionamento
praia da Parede

Atividades disponíveis:
futebol americano, Flag Football e Baseball, jogo do pau

Programa de Palco

9h40 · **Pilates**
10h45 · **B-Fit**
11h50 · **Dança/Ritmos latinos**



Zona de estacionamento de Carcavelos

(junto ao restaurante Tricana)

Atividades disponíveis:
Escalada, Slide e Boulder



Zona de estacionamento de Carcavelos

(junto ao restaurante Windsurf café)

Atividades disponíveis: Jogos tradicionais, "the floor is lava", kickboxing, circuito de bicicletas, rastreios diversos



Zona de estacionamento de Carcavelos

(junto ao restaurante Casa da Praia)

Atividades disponíveis:
Jiu-Jitsu e Defesa Pessoal,
kid's athletics

Programa de Palco

9h40 · **Mega jump**

10h45 · **Strong**

11h30 · **Zumba**



Zona de estacionamento de Carcavelos

(junto ao restaurante Capricciosa)

Atividades disponíveis: Veículos a pedal, mini-ténis, corfebol, corrida de obstáculos, workshop carrot lollipop e Apple lollipop, ciclismo, Kickboxing, boxe, Muay thai, médium martial arts (MMA)

11h15 · **Caminhada desportiva**

Programa de Palco

9h40 · **Zumba**

11h20 · **Treino funcional**

12h00 · **Burn it e BodyAttack**

A estrada é para todos

Respeite as vias e os sentidos de circulação

Participe e dê o exemplo!

