

# VIVA 30

## na MARGINAL

1 ABRIL | 9h30 às 13h00  
CARCAVELOS <> PAREDE

### ANIMAÇÃO NA PRAIA E ZONAS ENVOLVENTES

kitewing . landkite . bodyboard . jogos de praia . surf . futebol . voleibol . futevolei . beach rugby . corfebol . beach ténis . workshop de futebol de praia . insuflável . jogos tradicionais . carrinhos a pedal . carros à vela . mini-ténis . circuito decathlon [patins, trotinetes, bicicleta e waveboard's] . empréstimo de bicas e trikes . escalada . slide . slackline . aulas de fitness . chair massage . medições corporais

#### AULAS DE SURF

10h00 - 11h00 | Carcavelos Surf School [concentração junto ao Windsurf Café] - max 10 participantes

10h00 - 12h00 | Centro Recreativo e Cultural Quinta dos Lombos [concentração no estacionamento da Pastorinha] - max 10 participantes

11h00 - 12h00 e 12h00 - 13h00 | Angel's Surf School [concentração no areal em frente ao Angels] - max 5 participantes por horário

#### AULA DE BODYBOARD

10h00 - 11h30 | AquaCarca [concentração no estacionamento da Pastorinha]

#### AULAS DE FITNESS

[estacionamento junto ao restaurante Casa da Praia]

YOGA | 10h00 - 10h20 [Método DeRose Cascais]

IRON [WO] MEN | 10h20 - 10h50 [Complexo Desportivo da Abóboda]

BODYVIVE | 10h50 - 11h20 [Vivafit Cascais, Jardins da Parede]

SH' BAM | 11h20 - 11h50 [Vivafit Cascais, Jardins da Parede]

POWERED BY RADIO COMERCIAL e HOLMES PLACE | 11h50 - 12h10 [Holmes Place]

YOGA | 12h10 - 12h30 [Centro de Yoga Estoril]

## TRAGA A SUA FAMÍLIA E AMIGOS!

Participe nesta manhã de grande animação desportiva.

A Marginal estará cortada ao trânsito e reservada para si: pode percorrê-la a pé, de bicicleta - numa "Bica" [bicicleta de Cascais] - de patins ou em qualquer outro veículo não motorizado.