



PARTIDA, LARGADA... FUGIDA!

15 MAIO A 13 JUNHO
DESPORTO PARA TODOS

PROGRAMA DE ATIVIDADES

15 MAIO SÁBADO

10h00	PARQUE URBANO OUTEIRO POLIMA	YOGA
11h00	PARQUE URBANO OUTEIRO POLIMA	TWERK CARDIO DANCE 45'
10h00	PARQUE URBANO DAS PENHAS DO MARMELEIRO	YOGA
11h00	PARQUE URBANO DAS PENHAS DO MARMELEIRO	AULA DE FITNESS
10h00	POLIDESPORTIVO BAIRRO IRENE	FUTEBOL
11h00	POLIDESPORTIVO BAIRRO IRENE	PILATES
10h00	POLIDESPORTIVO BUZANO	BOXE, KICKBOXING
11h00	POLIDESPORTIVO BUZANO	DESPORTOS DE COMBATE

16 MAIO DOMINGO

10h00	PARQUE MARECHAL CARMONA	ZUMBA
11h00	PARQUE MARECHAL CARMONA	ALONGAMENTOS
10h00	PARQUE URBANO DA QTA DE RANA	BOXE E KICKBOXING
11h00	PARQUE URBANO DA QTA DE RANA	KRAV MAGA
10h00	PRAIA DE S. PEDRO DO ESTORIL	INICIAÇÃO AO SURF
10h00	CENTRO HIPICO DA COSTA DO ESTORIL	EXPERIMENTAÇÃO EQUITAÇÃO

22 MAIO SÁBADO

10h00	PARQUE URBANO OUTEIRO POLIMA	BOXE, KICKBOXING,
11h00	PARQUE URBANO OUTEIRO POLIMA	MUAY THAI E MMA
10h00	PARQUE URBANO DAS PENHAS DO MARMELEIRO	ZUMBA
11h00	PARQUE URBANO DAS PENHAS DO MARMELEIRO	AULA DE GINASTICA
10h00	POLIDESPORTIVO DA ADROANA	FUTEBOL
11h00	POLIDESPORTIVO DA ADROANA	ATIVIDADE A ANUNCIAR*
10h00	POLIDESPORTIVO DO MURTAL	JOGO DO PAU

23 MAIO DOMINGO

10h00	PARQUE MARECHAL CARMONA	BUM BUM BRASIL
11h00	PARQUE MARECHAL CARMONA	ZUMBA
10h00	PARQUE URBANO DA QTA DE RANA	YOGA/TAÇAS TIBETANAS
11h00	PARQUE URBANO DA QTA DE RANA	HIIT 30'
10h00	POLIDESPORTIVO DO ZAMBUJAL	FUTSAL
11h00	POLIDESPORTIVO DO ZAMBUJAL	FUTSAL ESCOLINHAS
10h00	POLIDESPORTIVO S. JOÃO ESTORIL (TQ CARREIRA)	BOXE E KICKBOXING
11h00	POLIDESPORTIVO S. JOÃO ESTORIL (TQ CARREIRA)	MUAY THAI E MMA
10h00	PRAIA DOS PESCADORES	INICIAÇÃO CANOAGEM
10h00	CENTRO HIPICO DA COSTA DO ESTORIL	EXPERIMENTAÇÃO EQUITAÇÃO

28 MAIO 6ª FEIRA

15h00	QUINTA DA MARINHA RACKETCLUB	INICIAÇÃO AO PADEL
18h30	FORTE DE SANTO ANTÓNIO	AULA FITNESS

29 MAIO SÁBADO

10h00	PARQUE URBANO DE OUTEIRO DE POLIMA	KARATE
11h00	PARQUE URBANO DE OUTEIRO DE POLIMA	TWERK CARDIO DANCE 45'
10h00	PARQUE URBANO DAS PENHAS DO MARMELEIRO	GINASTICA PARA TODOS
10h00	POLIDESPORTIVO QTA DO LAMEIRO	KICKBOXING
11h00	POLIDESPORTIVO QTA DO LAMEIRO	KARATÉ
10h00	POLIDESPORTIVO PARQUE OUTEIRO POLIMA	ANDEBOL
11h00	POLIDESPORTIVO PARQUE OUTEIRO POLIMA	FUTSAL
10h00	PRAIA DOS PESCADORES	INICIAÇÃO STAND UP PADLE
9h30	QUINTA DA MARINHA RACKERCLUB	INICIAÇÃO AO TÊNIS

30 MAIO DOMINGO

10h00	PARQUE URBANO DA QTA DE RANA	PILATES BRAHMI WELLNESS
11h00	PARQUE URBANO DA QTA DE RANA	TAI CHI
10h00	POLIDESPORTIVO BAIRRO IRENE	FUTEBOL
11h00	PARQUE MARECHAL CARMONA	ZUMBA
10h00	POLIDESPORTIVO BUZANO	FUTSAL ESCOLINHAS
10h00	ESCOLA DE ESCALADA DA GUIA	INICIAÇÃO ESCALADA
10h00	CENTRO HIPICO DA COSTA DO ESTORIL	EXPERIMENTAÇÃO EQUITAÇÃO

3 JUNHO 5ª FEIRA

10h00	PARQUE MORAIS	YOGA
11h00	PARQUE MORAIS	KRAV MAGA
12h00	PARQUE MORAIS	JOGO DO PAU
10h00	PARQUE MARECHAL CARMONA	GINASTICA PARA TODOS

4 JUNHO 6ª FEIRA

18h30	FORTE DE SANTO ANTÓNIO	AULA FITNESS
-------	------------------------	--------------

5 JUNHO SÁBADO

10h00	PARQUE URBANO OUTEIRO POLIMA	HÓQUEI EM CAMPO
11h00	PARQUE URBANO OUTEIRO POLIMA	JIU-JITSU
10h00	PARQUE URBANO DAS PENHAS DO MARMELEIRO	GINASTICA PARA TODOS
10h00	POLIDESPORTIVO DE TRAJOUCE	FUTSAL ESCOLINHAS
10h00	PRAIA DOS PESCADORES	INICIAÇÃO CANOAGEM

6 JUNHO DOMINGO

10h00	PARQUE MARECHAL CARMONA	FUTEBOL DE FORMAÇÃO
10h00	PARQUE URBANO DA QTA DE RANA	ATIVIDADE A ANUNCIAR*
11h00	PARQUE URBANO DA QTA DE RANA	ATIVIDADE A ANUNCIAR*
10h00	POLIDESPORTIVO DA ADROANA	ATIVIDADE A ANUNCIAR*
11h00	POLIDESPORTIVO DA ADROANA	ATIVIDADE A ANUNCIAR*
10h00	POLIDESPORTIVO DO MURTAL	JOGO DO PAU
10h00	PRAIA DE S. PEDRO DO ESTORIL	INICIAÇÃO AO SURF
10h00	CENTRO HIPICO DA COSTA DO ESTORIL	EXPERIMENTAÇÃO EQUITAÇÃO

10 JUNHO 5ª FEIRA

10h00	PARQUE MORAIS	JOGO DO PAU
11h00	PARQUE MORAIS	BOXE, KICKBOXING, MUAY THAI E MMA
10h00	JARDIM QUINTA DE SÃO GONÇALO	KARATÉ
11h00	JARDIM QUINTA DE SÃO GONÇALO	KRAV MAGA

11 JUNHO 6ª FEIRA

18h30	Forte de Santo António	AULA FITNESS
-------	------------------------	--------------

12 JUNHO SÁBADO

09h40	PARQUE URBANO OUTEIRO POLIMA	BURN IT MIX E YOGA FUSION
11h00	PARQUE URBANO OUTEIRO POLIMA	ATIVIDADE A ANUNCIAR*
10h00	PARQUE URBANO DAS PENHAS DO MARMELEIRO	ATIVIDADE A ANUNCIAR*
11h00	PARQUE URBANO DAS PENHAS DO MARMELEIRO	ATIVIDADE A ANUNCIAR*
10h00	POLIDESPORTIVO DO ZAMBUJAL	ATIVIDADE A ANUNCIAR*
11h00	POLIDESPORTIVO DO ZAMBUJAL	ATIVIDADE A ANUNCIAR*
10h00	SJE TANQUE DA CARREIRA	KUNG-FÚ TAO QÍ DHARMA
11h00	SJE TANQUE DA CARREIRA	ATIVIDADE A ANUNCIAR*

13 JUNHO DOMINGO

10h00	PARQUE MARECHAL CARMONA	FUTEBOL DE FORMAÇÃO
10h00	PARQUE URBANO DA QTA DE RANA	ATIVIDADE A ANUNCIAR*
11h00	PARQUE URBANO DA QTA DE RANA	ATIVIDADE A ANUNCIAR*
10h00	POLIDESPORTIVO QTA DO LAMEIRO	ATIVIDADE A ANUNCIAR*
11h00	POLIDESPORTIVO QTA DO LAMEIRO	ATIVIDADE A ANUNCIAR*
10h00	POLIDESPORTIVO PARQUE OUTEIRO POLIMA	FUTSAL
11h00	POLIDESPORTIVO PARQUE OUTEIRO POLIMA	FUTSAL ESCOLINHAS
10h00	ESCOLA DE ESCALADA DA GUIA	INICIAÇÃO ESCALADA
10h00	CENTRO HIPICO DA COSTA DO ESTORIL	EXPERIMENTAÇÃO EQUITAÇÃO

Atividades limitadas ao número de participantes indicado pela DGS – Direção Geral da Saúde

A realização das atividades encontram-se ainda condicionadas às condições atmosféricas que em caso de serem desfavoráveis serão canceladas. Toda a informação em cascais.pt

* Programa sujeito a alterações

O DESPORTO COMEÇA NA ATITUDE