

DIA MUNDIAL

DA ATIVIDADE FÍSICA

2 ABR'23

TROÇO DA MARGINAL DE CARCAVELOS (ENTRE ROTUNDAS)

09H00 - 13H00

ESTACIONAMENTO 1

ATIVIDADES: ESCALADA E BOULDER

ESTACIONAMENTO 2 | PALCO

09H15-10H00 | YOGA

10H10-10H45 | AERÓBICA

10H50-11H20 | LOCALIZADA

11H30-12H00 | BODY COMBAT

12H00-12H50 | ZUMBA

OUTRAS ATIVIDADES: INSUFLÁVEL; MEDIÇÕES CORPORAIS E ACONSELHAMENTO NUTRICIONAL

ESTACIONAMENTO 3

ATIVIDADES: EMPRÉSTIMO DE BICICLETAS;
CIRCUITO DE BICICLETAS E JOGOS TRADICIONAIS

AREAL: VOLEIBOL, FUTEVOLEI, FRESCOBOL, FUTEBOL PRAIA,
BEACH TÊNIS, BODYBOARD E SURF

ESTACIONAMENTO 4 | PALCO

09H15-09H45 | ALONGAMENTOS

09H50-10H40 | ZUMBA

10H50-11H20 | BURN IT MIX

11H30-12H00 | BODYATTACK

12H00-12H50 | MIX ZUMBA E BURN IT

OUTRAS ATIVIDADES: AVALIAÇÕES CORPORAIS, CORFEBOL, MINI-TÊNIS;
KARTS, CENAS A PEDAL, CIRCUITO DE BICICLETAS E VOLTA DE CAVALO

O TROÇO DA MARGINAL, ENCERRADO AO TRANSITO ENTRE AS 9H00 E AS 13H00, PODERÁ SER UTILIZADO PARA ANDAR DE BICICLETAS, DE TROTINETE, DE PATINS, DE SKATE OU SIMPLEMENTE A PÉ.

O DESPORTO COMEÇA NA ATITUDE

● cascais.pt

CASCAIS

Tudo começa nas pessoas