



EXERCITE-SE

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

23 A 30 DE SETEMBRO

O DESPORTO COMEÇA NA ATITUDE

28 SET | SÁBADO

FITNESS NO TAMARIZ (paredão da praia do tamariz)

9h30 | **FULLBEAT** • **10h30** | **ZUMBA** • **11h30** | **STRONG**

Parceiro: Ginásico FullBeat

9h30 - 12h30 | **MEDIÇÕES CORPORAIS E JOGOS TRADICIONAIS**

Participação: GRATUITA sem necessidade de inscrição

29 SET | DOMINGO

FITNESS EM CARCAVELOS (Estacionamento Bar do Moinho - Praia de Carcavelos)

9h00 | **TREINO FUNCIONAL** • **9h30 - 11h00** | **ZUMBA**

ESPAÇOS DE FITNESS TREINOS PERSONALIZADOS (Fitness Park Guia de Cascais)

9h30 - 12h30 | **TREINOS PERSONALIZADOS**

9h30 - 12h30 | **MEDIÇÕES CORPORAIS E ACONSELHAMENTO NUTRICIONAL**

Participação: GRATUITA sem necessidade de inscrição

STAND UP PADDLE e CANOAGEM (Praia da Ribeira de Cascais)

9h30 - 12h00 | **EXPERIMENTAÇÃO AO STAND UP PADDLE**

Experimentação à Canoagem

Participação: Atividade de experimentação GRATUITA sem necessidade de inscrição

YOGA CASA DA CAL (Quinta do Pisão - Casa da Cal)

10h00 - 11h00 | **YOGA** • **11h00 - 11h30** | **YOGA DANCE**

Participação: GRATUITA sem necessidade de inscrição

PASSEIO PEDESTRE | PERCURSO PEDESTRE “Descobrir o Cabo Raso”

HORA DE INÍCIO: 9h30 (comparecer cerca de 15 minutos antes)

DESNÍVEL MÁXIMO: Sem significado | **SUBIDAS:** Sem significado

TIPO DE PERCURSO/KM: Circular/14km | **TEMPO ESTIMADO:** 4 a 5 horas

LOCAL DE ENCONTRO: Porta do Parque de Campismo do Guincho.

Participação: GRATUITA com inscrição OBRIGATÓRIA

(Formulário de Inscrição)

PROGRAMA
CASCAIS ATIVO
É DESPORTO
PARA TODOS



Consulte as Recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) para a Atividade Física E Comportamento Sedentário