



Semanalmente, de abril a outubro (interrupção em agosto) os parques e jardins de Oeiras acolhem atividades de yoga, chi kung e pilates. Marque na agenda, traga tapete fitness e participe.

YOGA

REAL QUINTA CAXIAS, CAXIAS

CHI KUNG

JARDIM DE STO. ANTÓNIO DE NOVA OEIRAS

PILATES

PARQUE URBANO DE MIRAFLORES

sábados - 9h15 às 10h15

Participação livre e gratuita.

abr - dias 4 | 18 | 25

mai - dias 2 | 16 | 23 | 30

jun - dias 6 | 13 | 20 | 27

jul - dias 4 | 11 | 18 | 25

set - dias 5 | 12 | 26

out - dias 3 | 10 | 17 | 24 | 31

**ATIVIDADES
AR LIVRE
EM OEIRAS, 26**



**AR LIVRE,
EQUILIBRA-TE!**

março a novembro 2026

ARBORISMO

9 mai | 10 out - 10h

Adventure Park, Complexo Desp.
do Jamor.

4€/participante

ORIENTAÇÃO PEDESTRE

20 jun - 10h

Estação Agronómica de Oeiras

17 out - 10h

Igreja N. Sra. da Rocha, Carnaxide
atividade gratuita

BTT - FORMAÇÃO E DESTREZA

16 mai - 10h

Complexo Desp. do Jamor
Pista Internacional de XCO

atividade gratuita

BTT - PASSEIO FAMILIAR

3 out - 10h

Complexo Desp. do Jamor
Praça da Maratona

atividade gratuita

CAMINHADA

29 mar - 10h

19 abr - 10h

24 mai - 10h

19 jun - 20h (Ativ. Noturna)

27 set - 10h

25 out - 10h

29 nov - 10h

Parceria com  **OEIRAS
VIVA**
MUNICÍPIO DE OEIRAS

DESPORTOS AVENTURA



DESPORTOS AQUÁTICOS



inscrições obrigatórias em queroir.pt
informações em oeiras.pt

STAND UP PADDLE SURF

6 jun | 11 jul | 5 set - 10h

Complexo Desp. do Jamor
Pista Atividades Náuticas

4€/participante

CANOAGEM

30 mai | 4 jul | 26 set - 10h

Complexo Desp. do Jamor
Pista Atividades Náuticas

4€/participante

BATISMO DE BODYBOARD

7 mar | 18 abr | 31 out - 9h30

Praia da Torre

4€/participante

BATISMO DE SURF

14 mar | 11 abr | 7 nov - 9h30

Praia da Torre

4€/participante