MEXE-TE EM OEIRAS .22

OEIRAS VALLEY PORTUGAL
MUNICÍPIO OEIRAS

MARÇO

Dia 19 MAR – SURF
Local: Praia da Torre | Hora: 10h00/11h30
Encontro: Acesso à praia em frente à Carruagem Bar Luar da Barra
15 minutos antes da atividade.
Inscrição online - 4€/participante
www.queroir.pt

Dia 26 MAR – BODYBOARD
Local: Praia da Torre | Hora: 10h00/11h30
Encontro: Acesso à praia em frente à Carruagem Bar Luar da Barra
15 minutos antes da atividade.
Inscrição online - 4€/participante
www.queroir.pt

ABRIL

Dia 2 ABR – SURF
Local: Praia da Torre | Hora: 10h00/11h30
Encontro: Acesso à praia em frente à Carruagem Bar Luar da Barra
15 minutos antes da atividade.
Inscrição online - 4€/participante
www.queroir.pt

Dia 9 ABR – ORIENTAÇÃO PEDESTRE
Local: Parque dos Poetas | Hora: 10h00 às 12h30
Encontro: Junto ao Templo da Poesia
Percursos curto e longo.
Inscrição online gratuita **www.queroir.pt**

MAIO

Dia 7 MAI – ORIENTAÇÃO PEDESTRE
Local: Nova Oeiras | Hora: 10h00 às 13h00
Encontro: Junto à Igreja de Santo Antonio de Nova Oeiras
Percursos curto e longo.
Inscrição online gratuita **www.queroir.pt**

Dia 7 MAI – BTT FORMAÇÃO E DESTREZA
Local: Fabrica da Pólvora | Hora: 10h00
Encontro: Rua da Fábrica da Pólvora, acesso através da rotunda de S. Marcos seguindo sinaletica da Fábrica da Pólvora
Inscrição online gratuita **www.queroir.pt**

Dia 28 MAI – ARBORISMO
Local: Complexo Desportivo Nacional do Jamor
Hora: 10h00/10h30
Encontro: Junto à Carreira de tiro do Jamor
Inscrição online - 4€/participante
www.queroir.pt

Dia 29 MAI – TRIATLO DE OEIRAS
O Município de Oeiras e a Federação de Triatlo de Portugal, organizam entre a Praia da Torre e Algés uma das provas mais emblemática e participada em Portugal.
Informações e Inscrições: Federação de Triatlo de Portugal
Email: **inscricoes@federacao-triatlo.pt** | telefone 214 464 821

JUNHO

Dia 5 JUN – MEXA-SE NA MARGINAL
Participe a pé, bicicleta, skate em inúmeras atividades desportivas e de animação ao longo da Avenida da Marginal, entre Caxias e Praia da Torre | Hora: das 10h00 às 13h00
Informações: www.oeiras.pt

Dia 11 JUN – STAND UP PADDLE SURF
Local: Complexo Desportivo Nacional do Jamor
Hora: 10h00/11h00/12h00
Encontro: Pista de canoagem do Jamor
10 minutos antes da atividade.
Inscrição online - 4€/participante
Idade mínima de participação: 6 anos.
www.queroir.pt

Dia 18 JUN – ARBORISMO
Local: Complexo Desportivo Nacional do Jamor
Hora: 10h00/10h30
Encontro: Junto à Carreira de tiro do Jamor
15 minutos antes da atividade
Inscrição online - 4€/participante
www.queroir.pt

Dia 18 JUN – MARGINAL À NOITE
Corrida de 8 km, ao longo da Marginal, com partida e chegada junto à praia de Santo Amaro de Oeiras, retorno em Caxias.
Informações: www.marginalanoite.pt

Dia 25 JUN – CANOAGEM
Local: Complexo Desportivo Nacional do Jamor
Hora:10h00/11h00/12h00
Encontro: Pista de Atividades náuticas do Jamor
10 minutos antes da atividade.
Inscrição online - 4€/participante
www.queroir.pt

Dia 26 JUN - TRAVESSIA Ant. Bessone Basto
Prova de natação em águas abertas realizada no Rio Tejo (Paço Arcos/Oeiras – Porto de Recreio de Oeiras)
Informações e inscrições: www.oeiras.pt

JULHO

Dia 9 JUL – CANOAGEM
Local: Complexo Desportivo Nacional do Jamor
Hora:10h00/11h00/12h00
Encontro: Pista de Atividades náuticas do Jamor
10 minutos antes da atividade.
Inscrição online - 4€/participante
www.queroir.pt

Dia 23 JUL – STAND UP PADDLE SURF
Local: Complexo Desportivo Nacional do Jamor
Hora: 10h00/11h00/12h00
Encontro: Pista de canoagem do Jamor
10 minutos antes da atividade.
Inscrição online - 4€/participante
Idade mínima de participação: 6 anos
www.queroir.pt

SETEMBRO

Dia 3 SET – CANOAGEM
Local: Complexo Desportivo Nacional do Jamor
Hora: 10h00, 11h00 e 12h00
Encontro: Pista de Atividades náuticas do Jamor
10 minutos antes da atividade.
Inscrição online - 4€/participante
Idade mínima de participação: 6 anos
www.queroir.pt

Dia 10 SET – HOBIE CAT
Local: Praia de Algés
Hora: 10h00/11h30 e 14h00/15h30
Encontro: Lado direito do heliporto de Algés
15 minutos antes da atividade.
Inscrição online - 4€/participante
www.queroir.pt

Dia 17 SET– CORRIDA DO TEJO KIDS
Evento de cariz desportivo e solidário, dirigido a crianças dos 5-12 anos. Consiste numa corrida de obstáculos e atividade de animação.
A iniciativa pretende divulgar e apoiar a "David Vaz Associação".
Informações e inscrições: http://www.corridadotejo.com/

Dia 18 SET – CORRIDA DO TEJO
41ª edição de uma das provas de atletismo de estrada mais antigas de Portugal, com um percurso magnifico e emblemático ao longo da avenida marginal, sempre junto ao rio Tejo, com partida em Algés e chegada na Torre (distância: 10 Km).
Informações e inscrições: http://www.corridadotejo.com/

Dia 24 SET – ORIENTAÇÃO
Local: Complexo Desportivo Nacional do Jamor
Hora: 10h00 às 12h30
Encontro: Junto à parede de Escalada
Percursos curto e longo e labirinto.
Inscrição online gratuita **www.queroir.pt**

Dia 24 SET – STAND UP PADDLE SURF
Local: Complexo Desportivo Nacional do Jamor
Hora: 10h00/11h00/12h00
Encontro: Pista de canoagem do Jamor
10 minutos antes da atividade.
Inscrição online - 4€/participante
Idade mínima de participação: 6 anos.
www.queroir.pt

OUTUBRO

Dia 1 OUT – Passeio de BTT (Familiar)
Local: Complexo Desportivo Nacional do Jamor
Hora: 10h00
Encontro: Praça da Maratona
Inscrição online gratuita **www.queroir.pt**

Dia 8 OUT – ARBORISMO
Local: Complexo Desportivo Nacional do Jamor
Hora: 10h00/10h30
Encontro: Junto à Carreira de tiro do Jamor
15 minutos antes da atividade
Inscrição online - 4€/participante
www.queroir.pt

Dia 15 OUT – BODYBOARD
Local: Praia da Torre | Hora: 10h00/11h30
Encontro: Acesso à praia em frente à Carruagem Bar Luar da Barra
15 minutos antes da atividade.
Inscrição online - 4€/participante
www.queroir.pt

Dia 22 OUT – ORIENTAÇÃO
Local: Estação Agronomica de Oeiras
Hora: 10h00 às 12h30
Encontro: Entrada do Palácio do Marquês do Pombal
Percursos curto e longo
Inscrição online gratuita **www.queroir.pt**

Dia 29 OUT – SURF
Local: Praia da Torre | Hora: 10h00/11h30
Encontro: Acesso à praia em frente à Carruagem Bar Luar da Barra
15 minutos antes da atividade.
Inscrição online - 4€/participante
www.queroir.pt

NOVEMBRO

Dia 5 NOV – BODYBOARD
Local: Praia da Torre | Hora: 10h00/11h30
Encontro: Acesso à praia em frente à Carruagem Bar Luar da Barra
15 minutos antes da atividade.
Inscrição online - 4€/participante
www.queroir.pt

INFORMAÇÕES
Inscrição: Obrigatória e realizada na plataforma **www.queroir.pt**
Informações: email **ddesporto@oeiras.pt** e contato telefónico **214408 540**

EQUILIBRA-TE

INFORMAÇÕES: Participação livre e gratuita.

YOGA - Dia 7 MAI | 4 JUN | 9 JUL | 3 SET | 1 OUT
Local: Parque dos Poetas
Hora: 10h00
Encontro: Relvado junto ao Anfiteatro, Fase I
Material necessário: Tapete de Fitness
Gratuita. Sem Inscrição prévia

CHI KUNG - Dia 14 MAI | 11 JUN | 9 JUL | 10 SET | 8 OUT
Local: Parque dos Poetas, Fase II
Hora: 10h00
Encontro: Relvado junto ao anfiteatro Almeida Garrett
Gratuita. Sem Inscrição prévia

PILATES - Dia 21 MAI | 18 JUN | 16 JUL | 17 SET | 15 OUT
Local: Parque Urbano de Miraflores
Hora: 10h00
Encontro: Relvado junto ao minigolfe
Material necessário: Tapete de Fitness
Gratuita. Sem Inscrição prévia

CHI KUNG - Dia 28 MAI | 25 JUN | 23 JUL | 24 SET | 22 OUT
Local: Parque Urbano de Miraflores
Hora: 10h00
Encontro: Relvado junto ao minigolfe
Gratuita. Sem Inscrição prévia

NOTA: no dia da atividade serão solicitados dados pessoais (nome e email) para efeitos de Inquérito de Satisfação e Seguro.

Câmara Municipal de Oeiras

CMO_GC_RDP_2022