

OEIRAS



TORRE E MARINA DE OEIRAS

Bodyattack, Lesmills Dance e Bodybalance (Solinca Oeiras)

Karaté (CEFIDEC)

Ténis de Mesa

Kayak e Stand Up Paddle (Bork You) ¹

1 - Inscrição no dia na loja Bork You na Marina de Oeiras. Inscrição por ordem de chegada e participação limitada a 16 e 12 participantes/turno no Kayak e SUP. Kayak às 09h30 e 10h30. SUP às 11h30.

SANTO AMARO DE OEIRAS

Aulas de Yoga (Centro de Yoga de Oeiras)

Taekwondo (Academia Taedo)

Jogos Tradicionais (JOTRA)

Trampolins

Insuflável

Basebol e Softbol (Capitals Basebol Clube)

SAISA

Rastreios & Aconselhamento Saúde
(Farmácia Sacoór)

PAÇO DE ARCOS

JARDIM MUNICIPAL E CHAFARIZ

Aulas de Yoga, Chi Kung e Body Balance (Equilibra-te)

Bodycombat, Bodyattack e Bodybalance (Solinca Lagoas e Solinca Sassoeiros)

Laser Run (Experimenta Jogos de Oeiras)

Mini-ténis (Clube de Campo Quinta da Moura)

Massagens de Relaxamento (Estética Solidária)

Insuflável, Bubble Battle, Arco e Flecha e Jogos Tradicionais (Meln Skills)

Divulgação das Políticas de Bem Estar Animal (UBEAFS)

Projeto de Recolha Seletiva de Biorresíduos (DGA)

Judo e tiro com arco (Decathlon)

CENTRO NÁUTICO

ESPAÇO SAÚDE E BEM-ESTAR

Caminhada pelo Rim (ULSLO)

Avaliação de Stress e Qualidade do Sono, Saúde do Rim e Coração (ULSLO)

SBV e 1.ºs Socorros a crianças e Pinturas faciais (ULSLO)

Aula de ginástica, Salsation e Relaxamento Guiado (ULSLO)

Rastreios e Campanha de Proteção Solar (Farmácia Holon Oeiras)

Rastreios Diabetes Mellitus 1. Jovens 3-17 anos (APDP)

Quizz Interativo sobre Dieta Mediterrânica (CEIDSS)

Avaliação de Podologia (Doutorpé)

Sensibilização para a Insuficiência Cardíaca e Aula de Ginástica para 'Young Olders' 65 + (AADIC)

Rastreios VIH, VHB, VHC e Sífilis (SER+)

Sensibilização Cancros Ginecológicos, Prevenção do HPV e Aula de Chi Kung (MOG)

Rastreio - Quociente do Riso e Yoga do Riso (Clube do Riso Oeiras)

Rastreio da diabetes e avaliação IMC (SPLS)

Quizz DST's e Distribuição de contraceptivos (F.P. A Comunidade Contra a Sida)

Estimulação cognitiva/Prevenção da demência (Alzheimer Portugal)



CAXIAS

CURVA DOS PINHEIROS

Jogos Tradicionais (JOTRA)

Circuito de Tricicleta e Slalom (APCL)

Bibliomóvel (Divisão de Bibliotecas e Promoção da Leitura)

Trampolins

CAXIAS

Aulas de Palco (Oeiras Viva)

Caminhada (Oeiras Viva)

Clube da Água (SIMAS)

Cone de Escalada

Circuito de Ciclismo (Sport Ponto Come)



ALGÉS

JARDIM DE ALGÉS

Biodanza e Kickboxing/Muay Thai (Academia Recreativa Linda-a-Velha)

Aula de Yoga e Pilates (Academia Recreativa de Linda-a-Velha)

Bodyattack (Clube Carnaxide Cultura e Desporto)

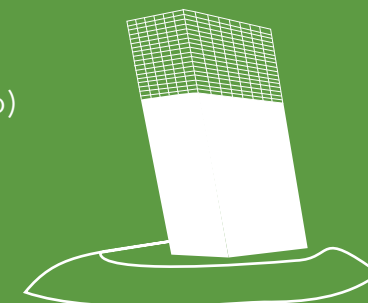
Demonstração de Shorinji Kempo e Hip-Hop (SERUL)

Parede de Escalada Insuflável

Pilates (Sport Algés e Dafundo)

Taekwondo (Sport Algés e Dafundo)

Boxe (AnRam Boxing Spirit)



ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE PARA TODOS

DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA

6 ABR'25 | 10H ÀS 13H

○ CONSTRANGIMENTOS DE TRÂNSITO*

Encerramento da estrada ao trânsito automóvel entre a Parede (semáforos) e Alcântara, entre as 08h30 e as 14h00.

*os horários de constrangimentos de trânsito podem ser sujeitos a alterações pelas forças de segurança.

⊘ INTERDIÇÃO DE LOCAIS DE ESTACIONAMENTO

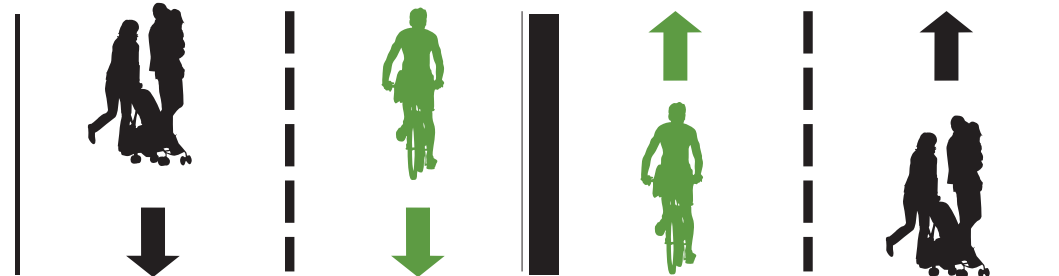
Condicionamento de lugares a partir das 17h00 de dia 03 de abril nos parques de estacionamento da SHELL (Algés), junto ao jardim de Paço de Arcos e da Carruagem (Oeiras).

Condicionamento de lugares a partir de dia 05 de abril às 18h00 e interdição de estacionamento entre as 07h00 e as 14h00 no dia 06 de abril, nos locais:

- Parques de estacionamento junto à Praia de Caxias;
- Curva dos Pinheiros;
- Parque junto ao Centro Náutico de Paço de Arcos;
- Parque junto ao Restaurante SAÍSA;
- Parque da Nave Visionista.

A ESTRADA É DE TODOS.

RESPEITE AS VIAS E OS SENTIDOS DE CIRCULAÇÃO.



PARTICIPE E DÊ O EXEMPLO!

