

# A ESTRADA É PARA TODOS. RESPEITE AS VIAS E OS SENTIDOS DE CIRCULAÇÃO.

Participe e dê o exemplo!



## CONSTRANGIMENTO DE TRÂNSITO

Encerramento da estrada Marginal ao trânsito automóvel entre a Parede (semáforos) e Alcântara, entre as 9h e as 14h.



## INTERDIÇÃO DE LOCAIS DE ESTACIONAMENTO

Condicionalização de lugares de estacionamento a partir das 14h de 4 de abril, nos locais:

- Parque de estacionamento do Posto de abastecimento da SHELL (Algés);
- Lugares de estacionamento junto ao jardim de Paço de Arcos;
- Parque de estacionamento frente à Carruagem Luar da Barra (Torre, Oeiras).

Lugares condicionados a partir de dia 5 de abril às 6h e interdição de estacionamento entre as 7h e as 14h no dia 6 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.

# DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA

6 ABR'24 | 10H ÀS 13H



A PEDALAR, A  
CORRER OU A ANDAR  
A ESTRADA É SUA  
+ DE 15 KM DE ATIVIDADES



MAIS INFORMAÇÕES  
• [oeiras.pt](http://oeiras.pt)

LISBOA  
CÂMARA MUNICIPAL

OEIRAS VALLEY  
MUNICÍPIO DE OEIRAS

CASCAIS

# ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE PARA TODOS.

## OEIRAS



### MARINA DE OEIRAS

**Canoagem** Clube Mar Costa do Sol e Lisboa Va'a **1**

**Mergulho e Canoagem** Bork You **2**

**1** - Participação limitada a 12 pessoas Idade mínima 12 anos e obrigatório saber nadar. Inscrição prévia até dia 4 de abril (938 253 150)

**2** - Participação limitada a 12 pessoas por turno; Inscrição no dia na Receção da Marina; Turnos:

**MERGULHO** 10h00 15h00

**CANOAGEM** 10h00 12h00 14h00 16h00

### ESTACIONAMENTO DA CARRUAGEM E FEITORIA

**Aulas de Fitness** Solinca Oeiras

**Karaté** CEFIDEC

**Jogos Didáticos** Fun Languages Oeiras

**Treino Personalizado** Programa EFO

**Ténis de Mesa**

**Campo de futebol e basquetebol**

**Trampolins**

### NAVE VISIONISTA

**Slalom e Tricicleta** APCL - Centro Nuno Belmar da Costa

### SANTO AMARO DE OEIRAS

**Aulas de Yoga** Centro de Yoga de Oeiras

**Jogos Tradicionais** JOTRA

**Capoeira** Grupo Senzala de Capoeira  
**Insuflável para crianças**

### SAÍSA

**Rastreios de Saúde** Farmácia Sacoor

## PAÇO DE ARCOS



### CENTRO NÁUTICO

#### ESPAÇO SAÚDE E BEM ESTAR

**Rastreios de Saúde e Atividades**

**Infantis** Farmácia Holon

**Rastreios Podológicos** Clínica DoutorPé

**À Roda da Alimentação Mediterrânica**

CEIDS

**Sensibilização Insuficiência Cardíaca**

AADIC

**Atividades de Estimulação Cognitiva -**

**Demência** Alzheimer Portugal

**Rastreios e Atividades Infantis** Hospital de Sta. Cruz

**Divulgação Serviços de Saúde** SCMO

**Atividades IST e Distribuição de**

**Preservativos** Fundação Portuguesa

Contra a Sida

**Rastreios e Conto Infantil** Sociedade

Portuguesa de Literacia em Saúde

**Rastreio da Diabetes** APDP

**Dança e Alongamentos** Associação

PintaVida

**Sensibilização** Liga Portuguesa Contra o Cancro

**Rastreios VIH, VHB, VHC e Sífilis** Ser+

**Sensibilização** IP Sangue e

Transplantação

## ESTACIONAMENTO E JARDIM

**Aulas de Palco** Solinca Lagoas

**Padel e Mini-ténis** Clube de Campo

Quinta da Moura

**Reparação Bicicletas** Decathlon

**Rastreios Oraís Infantis** CPE Clínicas Oeiras

**Tiro com Arco e Desportos de Deslize** Decathlon

**Jogos Tradicionais** JOTRA

**Karaté** Cooperativa Nova Morada

**Insuflável, Bubble e Trotinetes** Me In Skills

**Circuito das Modalidades** Sport Algés e Dafundo

## CHAFARIZ

**Aulas de Yoga** Yoga Lovers

## CAXIAS



### CURVA DOS PINHEIROS

**Clínica da Segurança Infantil** APSI

**Atletismo** Run Tejo

**Rastreios de Saúde & Desafios Fitness**

Never Give Up Oeiras

### JUNTO À PRAIA

**Aulas de Palco** S.E.R.U.L.

**Clube da Água** SIMAS

**Circuito de Ciclismo** Sport Ponto Come

**Insuflável para crianças**

## CRUZ QUEBRADA -DAFUNDO

### SEMÁFOROS JAMOR

**Trampolins**

## ALGÉS



### RELVADO JUNTO AO AQUÁRIO VASCO DA GAMA

**Karaté** Associação Desportiva Carnaxide Miraflores

### JARDIM BURGER KING

**Aulas de Chi Kung, Yoga e**

**Bodybalance** Equilibra-te

**Boxe** Anram Boxing Spirit

### ESTACIONAMENTO DA SHELL

**Aulas de Palco** Holmes Place

**Rastreio de Composição Corporal**

Happy Life Center

**Caminhada** Sport Algés E Dafundo

**Ginástica Aeróbica** Academia

Recreativa De Linda-a-velha

**Parede de Escalada Insuflável**