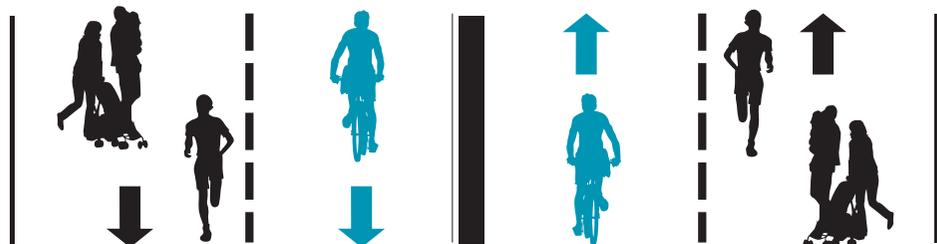


A ESTRADA É PARA TODOS. RESPEITE AS VIAS E OS SENTIDOS DE CIRCULAÇÃO.

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

Condicionamento 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

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