

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)



CRUZ QUEBRADA-DAFUNDO

QUINTA DO CEDRO

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

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

ALGÉS

JARDIM DE ALGÉS

Bodyattack (Clube Carnaxide Cultura e Desporto)

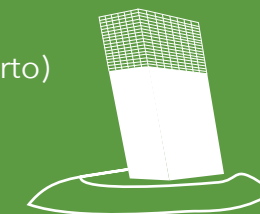
Demonstração de Shorinji Kempo e Hip-Hop (SERUL)

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

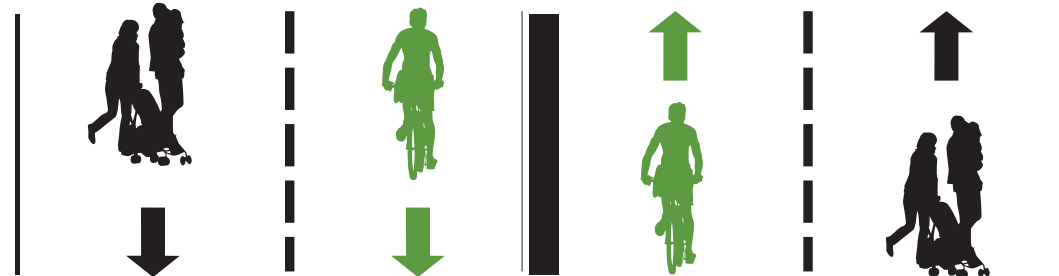
Condicionamento de lugares a partir das 17h00 de dia 03 de abril nos parques de estacionamento da SHELL (Algés), junto ao jardim de Paço de Arcos e da Carruagem (Oeiras).

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!



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



oeiras.pt