

Lisboa, Oeiras e Cascais celebram o Dia Mundial da Atividade Física

written by O Cidadão | 27 de Março, 2025



A iniciativa pretende incentivar a **adoção de hábitos de vida saudáveis**, promovendo a prática de exercício físico num ambiente seguro e livre de veículos. A **Avenida Marginal**, desde **Alcântara (Lisboa)** até à **Parede (Cascais)**, será transformada num **espaço exclusivamente dedicado à mobilidade ativa**, permitindo a participação de pessoas de todas as idades.

Entre as **9h00** e as **13h00**, os participantes poderão deslocar-se **a pé, de bicicleta, patins ou trotinete**, usufruindo do percurso sem a presença de automóveis. O evento contará com uma vasta oferta de atividades, que incluem **escalada, ténis, surf, vela, zumba, orientação, circuitos de treino físico, aulas de grupo, pista de skills, mini-ténis, insufláveis**,

veículos a pedal e jogos tradicionais.

A organização convida todos os interessados a **participar sozinhos, em família ou com amigos**, promovendo um dia de convívio e desporto ao ar livre. ***“Neste dia a Marginal é para si!”*** é o lema da iniciativa, que visa reforçar a importância da **atividade física e do bem-estar.**

00©

Imagem | Organização