

nexe-te em OEIRAS .19

MARÇO

Dia 10 MAR – Corrida das Localidades - Troféu C.M.O.
Local: Leião Grupo Recreativo Cultural e Desportivo de Leião
Inscrição gratuita

Dia 23 MAR – Surf
Local: Praia da Torre | Hora: 10h00 e 11h30
Encontro: Rampa de acesso à praia - 15 minutos antes da atividade
Inscrição [online](#) - 3€/participante

Dia 24 MAR – Corrida das Localidades - Troféu C.M.O.
Local: Tercena, Grupo Recreativo de Tercena
Inscrição gratuita

Dia 30 MAR - Bodyboard
Local: Praia da Torre | Hora: 10h00 e 11h30
Encontro: Rampa de acesso à praia - 15 minutos antes da atividade
Inscrição [online](#) - 3€/participante

ABRIL

Dia 6 ABR – Orientação Pedestre
Local: Parque dos Poetas | Hora: 10h00 às 12h30
Percurso curto, médio e longo
Encontro: Anfiteatro do Parque dos Poetas, fase 1, em frente à AERLIS
Inscrição [online](#) gratuita

Dia 7 ABR – Corrida das Localidades - Troféu C.M.O.
Local: Leceia, Sociedade de Educação e Recreio “Os Unidos de Leceia”
Inscrição gratuita

Dia 25 ABR – Corrida das Localidades - Troféu C.M.O.
Local: Vila Fria, Clube Desportivo Juventude União de Vila Fria
Inscrição gratuita

MAIO

Dia 4 MAI – Yoga
Local: Parque Urbano de Miraflores | Hora: 10h00
Encontro: Relvado em frente à PSP Miraflores. Levar toalha
Participação gratuita

Dia 4 MAI – Chi Kung
Local: Parque dos Poetas | Hora: 10h00
Encontro: Anfiteatro da Fase 1. Levar toalha
Participação gratuita

Dia 5 MAI – TRIATLO

O Município de Oeiras e a Federação de Triatlo de Portugal, organizam todos os anos, entre a Praia da Torre e Algés, uma das provas mais participadas em Portugal.
Informações: FEDERAÇÃO DE TRIATLO DE PORTUGAL
E-mail: inscricoes@federacao-triatlo.pt | Tel. 214 464 821
Inscrições: <http://www.federacao-triatlo.pt/ftp2015/aplicacao-de-gestao-ftp/>



Dia 11 MAI - Orientação Pedestre

Local: Real Quinta de Caxias e Passeio Marítimo | Hora: 10h00 às 12h30
Percurso curto, médio e longo
Encontro: Entrada do Jardim da Quinta Real de Caxias
Inscrição [online](#) gratuita

Dia 11 MAI – Yoga

Local: Praia da Torre | Hora: 10h00
Encontro: Parede junto ao Forte. Levar toalha
Participação gratuita

Dia 12 MAI – Corrida das Localidades - Troféu C.M.O.

Local: Outurela, Associação de moradores 18 de Maio
Inscrição gratuita

Dia 18 MAI – Yoga

Local: Parque Urbano de Miraflores | Hora: 10h00
Encontro: Relvado em frente à PSP Miraflores. Levar toalha
Participação gratuita

Dia 18 MAI - BTT (Formação e Destreza Técnica)

Local: Fábrica da Pólvora | Hora: 10h00 às 13h00
Nível básico, inicial, médio e avançado
Encontro: Fábrica da Pólvora - Ponte de ferro junto ao Pátio do Sol, em frente à Sede dos Escuteiros (Rua da Fábrica da Pólvora)
Inscrição [online](#) - 3€/participante

Dia 19 MAI – Corrida das Localidades - Troféu C.M.O.

Local: Linda-a-Pastora, Linda-a-Pastora Sporting Clube
Inscrição gratuita

Dia 25 MAI – Yoga

Local: Parque dos Poetas, Fase 1 | Hora: 10h00
Encontro: Relvado junto ao anfiteatro. Levar toalha
Participação gratuita

Dia 25 MAI – Stand Up Paddle Surf

Local: Centro Desportivo Nacional do Jamor | Horas: 10h00, 11h00 e 12h00
Encontro: Pista de canoagem do Jamor, 15 minutos antes da atividade.
Inscrição [online](#) - 3€/participante
Idade mínima de participação: 6 anos

JUNHO

Dia 1 JUN – Hobie Cat

Local: Praia de Algés (ao lado do heliporto)
Inscrição [online](#) - 3€/participante
Idade mínima de participação: 12 anos

Dia 2 JUN – MEXA-SE NA MARGINAL

Trânsito interrompido na Avenida Marginal, entre Caxias e Praia da Torre | Hora: das 10h00 às 13h00
Participe a pé, bicicleta, skate e em inúmeras atividades
Informações: <http://www.cm-oeiras.pt>

Dia 8 JUN – Yoga

Local: Parque Urbano de Miraflares | Hora: 10h00
Encontro: Relvado em frente à PSP de Miraflares. Levar toalha
Participação gratuita

Dia 8 JUN – Jamor em Festa-Festival Sénior

Local: Diversas atividades de fitness no Complexo Desportivo Nacional do Jamor
Hora: das 10h00 às 16h00
Inscrição gratuita

Dia 10 JUN - Corrida das Localidades - Troféu C.M.O.

Local: Centro Desportivo Nacional do Jamor, Estádio Nacional
Associação Desportiva NucleOeiras
Inscrição gratuita

Dia 15 JUN – Yoga

Local: Praia da Torre | Hora: 10h00
Encontro: Parede junto ao Forte de S. Julião da Barra. Levar toalha
Participação gratuita

Dia 15 JUN – Chi Kung

Local: Parque dos Poetas | Hora: 10h00
Encontro: Anfiteatro da Fase 1. Levar toalha
Participação gratuita

Dia 15 JUN – Canoagem

Local: Centro Desportivo Nacional do Jamor | Horas: 10h00, 11h00 e 12h00
Encontro: Pista de Canoagem do Jamor
Inscrição [online](#) - 3€/participante

Dia 15 JUN – CORRIDA MARGINAL À NOITE

Corrida de 8 km ao longo da marginal, com partida e chegada, junto à Praia de Santo Amaro.
Informações: <http://www.marginalanoite.pt/>

Dia 22 JUN – Yoga

Local: Parque Urbano de Miraflares | Hora: 10h00
Encontro: Relvado em frente à PSP de Miraflares. Levar toalha
Participação gratuita

SETEMBRO

Dia 7 SET – Yoga

Local: Parque Urbano de Miraflares | Hora: 10h00
Encontro: Relvado em frente à PSP de Miraflares. Levar toalha
Participação gratuita

Dia 7 SET – Canoagem

Local: Centro Desportivo Nacional do Jamor | Horas: 10h00, 11h00 e 12h00
Encontro: Pista de Canoagem do Jamor
Inscrição [online](#) - 3€/participante

Dia 14 SET – Yoga

Local: Praia da Torre | Hora: 10h00
Encontro: Parede junto ao Forte. Levar toalha
Participação gratuita

Dia 15 SET – MARGINAL SEM CARROS

No âmbito da Semana Europeia da Mobilidade, realiza-se “Marginal Sem Carros”, das 10h00 às 13h00, com encerramento da Av. da Marginal, entre Caxias e a Praia da Torre.
Informações: <http://www.cm-oeiras.pt>

Dia 21 SET- CORRIDA DO TEJO KIDS

Evento com cariz desportivo e solidário, aberto a crianças entre os 5 e 10 anos. Consiste numa corrida de obstáculos e atividades de animação. A iniciativa pretende divulgar e apoiar a “David Vaz Associação”
Informações e inscrições: <http://www.corridadotejo.com/>

Dia 21 SET – Yoga

Local: Parque Urbano de Miraflares | Hora: 10h00
Encontro: Relvado em frente à PSP de Miraflares. Levar toalha
Participação gratuita

CORRIDA DO TEJO

22 SET '19

10 KM

Dia 22 SET - Corrida do Tejo

39ª Edição da Corrida do Tejo, prova de 10km, é uma das corridas mais emblemáticas, com partida em Algés e meta na Praia da Torre, apresentando ao longo do percurso uma paisagem vislumbrante.
Informações e inscrições: <http://www.corridadotejo.com/>

PROGRAMA DE AR LIVRE

Reúna a família, convide amigos e aceite o desafio de participar e experimentar atividades como canoagem, surf, bodyboard, paddle surf, Hobby Cat, orientação, yoga, chi kung e BTT.

A inscrição nas atividades é realizada através da plataforma www.queroir.pt

Na impossibilidade de participar, a inscrição pode ser transferida para outra pessoa, devendo ser remetido email para ddesporto@cm-oeiras.pt.
A organização não procede ao reembolso de valores pagos.
As atividades canceladas por condições atmosféricas adversas serão remar cadas e os participantes informados por email da nova data.

Informações: e-mail ddesporto@cm-oeiras.pt e contato telefónico 214408540
Inscrições: www.queroir.pt

Orientação

Execução de técnicas de orientação com utilização de mapa.
Todas atividades têm percursos de níveis de dificuldade básico (curto), moderado (médio) e exigente (longo). Apoio técnico na leitura de mapas.

Canoagem / Stand Up Paddle Surf / Surf / Bodyboard / Hobie Cat

Execução de técnicas básicas da modalidade e noções de segurança.
Material e/ou fato disponibilizado pela organização. Obrigatório saber nadar.

BTT

Execução de técnicas de destreza da modalidade e noções de segurança.
Os participantes tem obrigatoriamente de trazer e utilizar capacete de ciclismo e bicicleta BTT ou com características adequadas ao BTT.

Dia 22 JUN - TRAVESSIA ANTÓNIO BESSONE BASTOS

Prova de natação em águas abertas realizada no Rio Tejo (Paço de Arcos/Oeiras – Porto de Recreio de Oeiras)
Informações e inscrições:
<http://travessiabessone.cm-oeiras.pt/>



Dia 29 JUN – Yoga

Local: Parque dos Poetas, Fase 1 | Hora: 10h00
Encontro: Relvado junto ao anfiteatro. Levar toalha
Participação gratuita

JULHO

Dia 6 JUL – Yoga

Local: Parque Urbano de Miraflares | Hora: 10h00
Encontro: Relvado frente à PSP de Miraflares. Levar toalha
Participação gratuita

Dia 13 JUL – Canoagem

Local: Centro Desportivo Nacional do Jamor | Horas: 10h00, 11h00 e 12h00
Encontro: Pista de Canoagem do Jamor
Inscrição [online](#) - 3€/participante

Dia 13 JUL – Yoga

Local: Praia da Torre | Hora: 10h00
Encontro: Parede junto ao Forte de S. Julião da Barra. Levar toalha
Participação gratuita

Dia 20 JUL – Yoga

Local: Parque Urbano de Miraflares | Hora: 10h00
Encontro: Relvado frente à PSP de Miraflares. Levar toalha
Participação gratuita

Dia 20 JUL – Stand Up Paddle Surf

Local: Centro Desportivo Nacional do Jamor | Horas: 10h00, 11h00 e 12h00
Encontro: Pista de canoagem do Jamor, 15 minutos antes da atividade.
Inscrição [online](#) - 3€/participante
Idade mínima de participação: 6 anos

Dia 27 JUL – Yoga

Locais: Jardim dos Sete Castelos | Hora: 10h00
Encontro: Relvado junto à entrada sul. Levar toalha
Participação gratuita

Dia 28 SET – Yoga

Locais: Jardim dos Sete Castelos | Hora: 10h00
Encontro: Relvado junto à entrada sul. Levar toalha
Participação gratuita

Dia 28 SET – Hobie Cat

Local: Praia de Algés (ao lado do heliporto)
Inscrição [online](#) - 3€/participante
Idade mínima de participação : 10 anos

OUTUBRO

Dia 5 OUT – Passeio de BTT (Familiar)

Local: Complexo Desportivo Nacional do Jamor | Hora: 10h00 às 13h00
Encontro: Em frente às Piscinas do Jamor
Inscrição [online](#) gratuita

Dia 19 OUT – Orientação Pedestre e BTT

Local: Centro Desportivo Nacional do Jamor | Hora: 10h00
Percurso curto, médio e longo.
Encontro: Praça da Maratona
Inscrição [online](#) gratuita

Dia 26 OUT – Bodyboard

Local: Praia da Torre | Hora: 10h00 e 11h30
Encontro: Rampa de acesso à praia - 15 minutos antes da atividade
Inscrição [online](#) - 3€/participante

NOVEMBRO

Dia 2 NOV – Surf

Local: Praia da Torre | Hora: 10h00 e 11h30
Encontro: Rampa de acesso à praia- 15 minutos antes da atividade
Inscrição [online](#) - 3€/participante



TROFÉU C.M.O. - CORRIDA DAS LOCALIDADES quadro competitivo próprio de provas de corrida a pé, designados por grandes prémios de atletismo, gratuitos e abertos a toda a população.

Informações e inscrições trofeu.cm-oeiras.pt e 214 408 540

O **CENTRO DE MARCHA E CORRIDA DO JAMOR** realiza treinos regulares com enquadramento técnico assegurado pela F.P. Atletismo.
Horários e locais:
Terças e Quintas-feiras das 18h às 19h30 | Centro Treino de Atletismo do CAR Jamor
Sábados das 10h às 11h30 | Átrio exterior do Complexo de Piscinas do Jamor

Informações e Incrições: www.marchaecorrida.pt

JOGOS DE OEIRAS (6 -12 anos)

O Município de Oeiras dá a oportunidade de participar gratuitamente em diversos encontros desportivos de diferentes modalidades, ao longo do ano, num calendário anual de competições informais, regulares e pontuais, com participação gratuita.

Para além dos encontros desportivos, existirão ainda momentos de experimentação e divulgação de modalidades, abertos a toda a população.

Então estes jogos são para ti! Junta a tua equipa e participa!

As datas, modalidades e locais previstos para os encontros encontram-se disponíveis em www.jogosdeoeiras.pt

Informações: info@jogosdeoeiras.pt/ contacto telefónico 215 935 239