

# GUIA DE DESPORTO CASCAIS 2013/14





<b>Mensagem do Presidente.....</b>	<b>03</b>
<b>Mensagem do Vereador.....</b>	<b>05</b>
<b>Campanha Família Desportista.....</b>	<b>07</b>
<b>Entidades desportivas.....</b>	<b>08</b>
Associações e clubes desportivos.....	09
Complexos desportivos.....	20
Academias e ginásios.....	21
Escolas desportivas.....	25
Empresas de animação turística.....	31
Operadores marítimo-turísticos.....	32
<b>Instalações desportivas e espaços de ar livre.....</b>	<b>34</b>
Pavilhões desportivos.....	35
Campos de futebol.....	35
Campo de rãguebi.....	35
Campos de ténis e padel.....	35
Campos de golfe.....	36
Centros hípicas.....	36
Centros náuticos.....	36
Piscinas.....	36
Pistas de atletismo simplificadas.....	37
Equipamentos especiais.....	37
Espaços desportivos de bairro.....	38
Circuitos de manutenção.....	39
Ciclovias, pedovias e passeios marítimos.....	40
Parques de skate.....	40
Parques urbanos e Infantis.....	40
Parque Natural de Sintra-Cascais.....	42
<b>Vales de desconto.....</b>	<b>44</b>

## MENSAGEM DO PRESIDENTE



## Cara (o) Cascalense

Escrevo-lhe esta mensagem num momento particularmente feliz para o Desporto de Cascais. Há poucos dias, uma equipa de vela 100% Cascalense conquistou em São Francisco o terceiro lugar na mais importante competição de regatas jovens do planeta: a Red Bull Youth America's Cup. Aqui mais perto, no nosso Atlântico, a Praia de Carcavelos recebe o MOCHE Series, a mais importante competição de Surf alguma vez realizada na Europa e que só tem paralelo com o 'triple crown' no Havai.

Do Mar para os relvados, o Estoril Praia, joga pela primeira vez este ano, olhos nos olhos, com os grandes nomes do futebol na Liga Europa. Podia continuar a falar-lhe de vitórias e de campeões de todos os nossos clubes e dos quatro cantos do concelho: do atletismo ao rugby, do karaté ao basquete.

Mas estes exemplos chegam para provar duas ideias. A primeira, que Cascais é um concelho de gente competitiva, lutadora, ganhadora. É um concelho de Campeões – no desporto e na vida. Cascais é um concelho que vive e respira desporto.

A segunda ideia, é que estes resultados, e muitos outros que ficam por escrever, são a prova de que os nossos investimentos em políticas públicas que fomentam o desporto e a qualidade de vida têm resultados. Recuperamos pavilhões e abrimos piscinas, ajudamos os clubes na formação e recebemos grandes eventos internacionais que nos deixaram o exemplo de como fazer mais e melhor no desporto.

Este nosso sucesso coletivo como potência desportiva deve-se às pessoas e deve-se também ao extraordinário trabalho dos clubes e agentes desportivos do concelho.

Quando mergulhar nas páginas deste Guia, vai encontrar toda a informação que precisa sobre a oferta desportiva no concelho.

Junte-se à grande família do desporto da nossa comunidade. Junte-se ao "Clube Cascais".



Carlos Carreiras  
Presidente da Câmara Municipal de Cascais



Caros amigos,

Cascais Vive o desporto!

Terá a oportunidade de o testemunhar nesta edição do Guia do Desporto em Cascais, consultando as dezenas de entidades que disponibilizam a prática desportiva, as várias modalidades existentes e os locais onde as mesmas se desenvolvem no nosso Concelho.

Consideramos fundamental o apoio ao associativismo, como tal são diversas as parcerias que estabelecemos com as entidades desportivas e que possibilitam a competição de milhares de jovens do nosso Concelho, promovendo valores sociais e culturais assim como a inclusão e coesão social.

Aumentar a prática da atividade desportiva é um objetivo claramente assumido, por isso, desenvolvemos permanentemente ações no âmbito do desporto escolar e iniciativas direcionadas para todos os munícipes, permitindo cada vez mais envolver e incentivar as famílias do nosso Concelho para esta temática.

Apoiamos também os nossos atletas nas competições fora de portas, nomeadamente nos campeonatos europeus, mundiais e jogos olímpicos.

O forte investimento que tem sido feito ao nível da construção de equipamentos desportivos e requalificação de muitos outros tem sido fundamental para dotar o Concelho de equipamentos modernos, palco de importantes competições nacionais e internacionais.

Toda esta dinâmica existente no setor do Desporto em Cascais apenas existe graças ao excelente trabalho desenvolvido e dedicação das coletividades e clubes desportivos bem como da Divisão de Desporto da Câmara Municipal de Cascais.

Convidamo-lo a desfrutar do Guia do Desporto em Cascais e das modalidades disponibilizadas,

Viva o Desporto, Viva Cascais!

FREderico CO PINHO DE ALMEIDA

Frederico Pinho de Almeida  
Vereador do Desporto

# FAMÍLIA DESPORTISTA





# FAMÍLIA DESPORTISTA

A Câmara Municipal criou em parceria com os clubes e outras entidades desportivas do concelho, a campanha **“Família Desportista”** que visa elevar a qualidade de vida das famílias residentes no concelho, facilitando o acesso à prática de atividades físicas e desportivas.

O principal objetivo é promover estilos de vida mais saudáveis e estimular a prática desportiva, com prioridade junto das famílias que têm menores e/ou dependentes a seu cargo.

Este apoio consiste num desconto, no valor da inscrição e da mensalidade praticados nos clubes e ginásios do concelho, que aderiram à campanha **“Família Desportista”**.

Os munícipes podem usufruir de descontos de 10 ou 20% em função do número de desportistas da família ou um desconto de 50% se beneficiar do abono de família.

Para ter acesso a estes descontos, os elementos do agregado familiar têm de se inscrever no site da Câmara Municipal de Cascais, indicando os nomes do agregado familiar e a designação do(s) clube(s) e ginásio(s) onde se encontram inscritos ou pretendam inscrever-se.

Os cartões serão enviados por via postal, para a morada do agregado indicada no formulário e o desconto é realizado pelas entidades aderentes, mediante a apresentação do cartão de benefício económico - Cartão Família Desportista.

**Consulte as entidades aderentes e  
inscreva já a sua família em: [www.cm-cascais.pt/  
projeto/cartao-familia-desportista](http://www.cm-cascais.pt/projeto/cartao-familia-desportista)**



**ENTIDADES  
DESPORTIVAS**

# ASSOCIAÇÕES E CLUBES DESPORTIVOS

## ALCABIDECHE

### Associação de Comissários de Desportos Motorizados do Estoril

Avenida Alfredo César Torres,  
Circuito Estoril, Loja 13  
2645-544 Alcabideche  
t. 214 607 990 | 214 607 992  
f. 214 607 999  
tm. 917 360 227  
geral.acdme@gmail.com

[www.acdme.com](http://www.acdme.com)

**Modalidades com competição:**

Automobilismo, Karting

**Instalações:** Autódromo Fernanda Pires da Silva e Kartódromo

### Associação de Idosos de Santa Iria

Rua Júlio Dinis, Murches  
2755-237 Alcabideche  
t/f. 214 872 443

[aisi\\_murches@sapo.pt](mailto:aisi_murches@sapo.pt)

[www.aisi-murches.com](http://www.aisi-murches.com)

**Modalidades sem competição:**

Ginástica de manutenção, Yoga

### Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Alcabideche

Rua dos Bombeiros Voluntários  
159/159 A

2765-030 Alcabideche  
t. 214 607 951 | f. 214 607 957

[geral@ahbva.pt](mailto:geral@ahbva.pt)

[www.ahbva.pt](http://www.ahbva.pt)

**Modalidades com competição:**

Karaté, Muay thai, Taekwondo

**Modalidades sem competição:**

ABS, ADP, Dança contemporânea, Dança Criativa, Danças de salão, Jiujitsu, Karaté, Krav Maga, Kung Fu, Localizada, Muay thai, Musculação e Cardiofitness, Pilates, Spin-bike, Step, Taekwondo, Yoga

**Instalações:** Salas de desporto

### Associação para o Desenvolvimento e Melhoramento de Bicesse

Parque Desportivo,  
Urbanização do Viso  
Rua Pequena, Bicesse  
2645-346 Alcabideche  
tm. 968 865 443  
[admbicesse@gmail.com](mailto:admbicesse@gmail.com)

**Modalidades com competição:**

Futsal

**Instalações:** Polidesportivo

### Centro Cultural e Desportivo dos Funcionários do Estabelecimento Prisional do Linhão

Avenida Pedro Álvares Cabral  
2645-002 Alcabideche

**Modalidades com competição:**

Atletismo de estrada e corta-mato

**Instalações:** polidesportivo

### Clube de Atletismo Salesianos de Manique

Rua dos Salesianos,  
Manique de Baixo

2645-438 Alcabideche

t. 214 458 210 | f. 214 447 396

**Modalidades com competição:**

Atletismo de estrada, pista e corta-mato

**Local de treino:** Pista Atletismo

Simplificada da Escola Salesiana

de Manique

### Clube Miúdos Talentosos

Rua dos Salesianos 1,  
Manique de Baixo

2645-438 Alcabideche

tm. 912 343 383 | 931 114 005

[ctmanique@gmail.com](mailto:ctmanique@gmail.com)

<http://clubemiudostalentosos.blogspot.pt>

**blogspot.pt**

**Modalidades com/sem competição:**

Futebol 7

**Local de treino:** Campo de futebol

em relvado sintético Escola

Salesiana de Manique

### Colégio Amor de Deus

Avenida de Sintra 1451  
2756-502 Alcabideche

t. 214 812 220

[cadsecret@cad-cascais.org](mailto:cadsecret@cad-cascais.org)

[www.cad-cascais.org](http://www.cad-cascais.org)

**Modalidades:** Badminton,

Dança, Futsal, Ginástica rítmica,

Hidroginástica, Judo, Karaté,

Natação, Ténis, Voleibol

**Instalações:** Campo de Ténis,

Ginásio, Pavilhão, Piscina de

aprendizagem, Polidesportivo

### Grupo de Instrução Popular da Amoreira

Rua do G.I.P.A

2745-205 Alcabideche

t/f. 214 686 833

[gipamoreira@gmail.com](mailto:gipamoreira@gmail.com)

**Modalidades com competição:**

Ginástica acrobática, Karaté

**Modalidades sem competição:**

Ginástica formativa, Ginástica

localizada, Setas, Tai-Chi,

Ténis de mesa

**Instalações:** Sala polivalente,

balneários

### Grupo Desportivo do Zambujeiro

Rua Principal

2755-307 Alcabideche

t. 214 870 285 | f. 214 870 281

**Modalidades com competição:**

Futebol 7, Karaté

**Modalidades sem competição:**

Cicloturismo, Dança para crianças,

Danças tradicionais, Pedestrianismo

**Instalações:** Campo de futebol em

terra batida, Salão polivalente

### Grupo Desportivo Malveira da Serra

Largo do Rochio 3

2750-196 Alcabideche

t. 214 871 160 | tm. 917 201 840

[gdmsserra@gmail.com](mailto:gdmsserra@gmail.com) | [gdmss.](mailto:gdmsserra@gmail.com)

[escolas@gmail.com](mailto:escolas@gmail.com)

[www.gdmsserraformacao.blogspot.com](http://www.gdmsserraformacao.blogspot.com)

**Modalidades com/sem competição:**

Btt, Futebol 7, Futebol 11,

Pesca desportiva

**Instalações:** Campo de futebol

em relvado sintético

### Grupo Musical 1º de Julho de Alcoitão

Rua 1º de Julho

2765-158 Alcabideche

t. 214 690 806 | f. 214 690 591

**Modalidades:** Ginástica de

manutenção, Ginástica infantil,

Golfe, Karaté

**Instalações:** Salão polivalente

**Grupo Musical e Desportivo  
31 de Janeiro Manique de Baixo**

Rua do Carrascal 641  
2645-425 Alcabideche  
t/f. 214 441 296 | tm. 963 075 127  
geral@31janeiromanique.net  
[www.31janeiromanique.net](http://www.31janeiromanique.net)

**Modalidades com competição:**  
Futebol veteranos, Karaté, Setas  
**Modalidades sem competição:**  
Aikido  
**Instalações:** Sala polivalente

**Grupo Recreativo e Familiar  
de Murches**

**Pavilhão Desportivo de Murches**  
Largo Infante D. Henrique  
2755-233 Cascais  
t/f: 214 870 736  
grfmurches@netcabo.pt

**Modalidades:** Futsal, Ginástica de  
manutenção, Karaté  
**Instalações:** Pavilhão e Sala  
polivalente

**Moto Clube AL-QABDAQ**

Praceta Maria Lamas 132, R/C Dt.º  
2645-057 Alcabideche  
tm. 915 810 213  
motoclube.alqabdaq@gmail.com

[www.motoclube-alqabdaq.pt](http://www.motoclube-alqabdaq.pt)  
**Modalidades sem competição:**  
Passeios de moto, Petanca

**Núcleo de Atletismo  
de Alcabideche**

Rua das Antas 56, Pau Gordo  
2645-006 Alcabideche  
t. 214 603 311

**Modalidades com competição:**  
Atletismo de estrada, pista  
e corta-mato

**Núcleo Sportinguista  
de Alcabideche**

Rua de Cascais 28  
2645-036 Alcabideche  
t/f. 214 603 311 | tm. 912 804 914  
nsalcabideche@hotmail.com

**Modalidades com/ sem competição:**  
Futebol 7, Futsal  
**Local de treino:** Complexo  
Desportivo de Alcabideche, Parque  
Desportivo Decathlon de Cascais

## **Sociedade de Instrução e Recreio de Janes e Malveira**

Rua do Cancele 37  
27755-126 Alcabideche  
t/f. 214 872 570  
sirjm@sapo.pt

[www.sirjm.com.sapo.pt](http://www.sirjm.com.sapo.pt)

[www.facebook.com/vitoria.dejanes](http://www.facebook.com/vitoria.dejanes)

### **dejanes**

**Modalidades com competição:**

Corrida de montanha, Downhill, Paintball, Triatlo/ Duatlo

**Modalidades sem competição:**

Corrida de montanha

**Instalações:** Salão polivalente

## **Sociedade Musical Sportiva Alvidense**

Rua de Alvide 911  
27755-314 Alcabideche  
t/f. 214 831 644 | tm. 962 332 744  
alvidense@sapo.pt

[www.sociedadealvidense.no.sapo.pt](http://www.sociedadealvidense.no.sapo.pt)

### **no.sapo.pt**

**Modalidades com competição:**

Ginástica acrobática

**Modalidades sem competição:**

Danças de salão, Ginástica acrobática, Ginástica de manutenção, Ginástica formativa, Ginástica infantil

**Instalações:** Salão polivalente

**Outro local de treino:**

Pavilhão Escola Secundária Alvide

# CARCAVELOS /PAREDE

## (CARCAVELOS)

### **Aqua Carca Associação de Novos Desportos Aquáticos**

Largo do Girassol, Bloco C, 51, 3º Esq.  
27775-663 Carcavelos  
tm. 919 537 764 | 911 074 268  
aquacarca@gmail.com

[www.aquacarca.wordpress.com](http://www.aquacarca.wordpress.com)

**Modalidades com/ sem competição:**

Bodyboard, Hóquei subaquático

**Locais de treino:** Piscina Complexo Desportivo da Abóboda (H.

Subaquático), Praias Carcavelos e

Guincho (Bodyboard)

### **Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos**

**Pavilhão Desportivo dos Lombos**

Rua da Feitoria  
27775-568 Carcavelos

**Sede:**

Rua das Tulipas, 52  
t. 214 585 832 | 214 585 830  
f. 214 585 839

tm. 961 948 220 | 917 294 668

crcql@crcql.org.pt

**Modalidades com competição:**

Basquetebol, Bodyboard, Danças de salão, Futsal, Hip hop, Longboard, Surf, Corfebol

**Modalidades sem competição:**

Ballet, Boccia, Break dance, Dança contemporânea, Dança do ventre, salão, para crianças e tradicionais, Hip hop, Karaté, Sapateado

**Instalações :**

Sede: Campos de ténis, Ginásio, Polidesportivo em relvado sintético, Circuito de manutenção, Salão de danças

Pavilhão: Circuito de mini-golfe, Parque infantil. Sala de Desporto e Pavilhão

Cascais Surf Center: Praia de

Carcavelos

## **Clube de Futebol de Sasseoires**

**Pavilhão Desportivo de Sasseoires**

Rua dos Lusíadas 366  
27775-520 Carcavelos  
t. 214 562 959 | f. 217 820 151  
geral@cfsasseoires.net

[www.cfsasseoires.pt](http://www.cfsasseoires.pt)

**Modalidades com competição:**

Andebol, Futsal, Karaté, Kickboxing, Patinagem artística

**Modalidades sem competição:**

Fitness (várias modalidades), Patinagem artística, Yoga

**Instalações:** Pavilhão, Ginásio

## **Clube de Ténis de Sasseoires**

Quinta da Bela Vista Lote J  
27775-758 Carcavelos  
t. 214 574 313 | f. 214 574 323  
info@ctsasseoires.com

[www.ctsasseoires.com](http://www.ctsasseoires.com)

[www.tenisforum.com](http://www.tenisforum.com)

**Modalidades com/sem competição:**

Ténis

**Instalações:** Campos de ténis

## **Clube de Voleibol de Praia de Carcavelos**

Avenida Marginal, Praia de Carcavelos, Windsurf Café  
27775-604 Carcavelos  
tm. 931 715 155  
voleibolcarcavelos@gmail.com

[www.facebook.com/ClubeVoleibolPraiaCarcavelos](http://www.facebook.com/ClubeVoleibolPraiaCarcavelos)

**ClubeVoleibolPraiaCarcavelos**

**Modalidades com competição:**

Voleibol de praia

**Local de treino:** Praia de Carcavelos

## **Clube Desportivo do Arneiro**

Estrada Principal do Arneiro  
27775-524 Carcavelos  
t. 214 577 978 | f. 214 561 104  
cdarneiro@netcabo.pt

**Modalidades com competição:**

Atletismo, Tiro, Xadrez

**Instalações:** Sala Polivalente

## **Crusaders Clube Futebol Americano**

tm. 912 413 976 | 967 961 180  
facrusaders@gmail.com

[www.crusadersfa.com](http://www.crusadersfa.com)

**Modalidades com competição:**  
Futebol Americano

**Local de treino:** Campo de futebol  
St. Julian's School Carcavelos

## **Grupo Sportivo de Carcavelos**

Rua Capitão Plácido de Abreu 70  
2775-617 Carcavelos  
t/f. 214 570 894

gscarcavelos@oniduo.pt

[www.gscarcavelos.do.sapo.pt](http://www.gscarcavelos.do.sapo.pt)

**Modalidades com competição:**

Futebol 11, Futebol 7, Ginástica acrobática, Taekwondo, Trampolins

**Modalidades sem competição:**  
Ginástica de manutenção, Ginástica formativa, Taekwondo

**Instalações:** Campo de futebol 11 e campo de futebol 7 em relvado sintético, Sala polivalente

**Outros locais de treino:** Pavilhão Escola Secundária de Carcavelos

## **Lisbon Casuals Sports and Social Club**

St. Julian's School

Quinta Nova de St. António  
2776-601 Carcavelos

lisboncasualschair@gmail.com

**Modalidades com competição:**

Futebol 11 e Hoquei em Campo

**Modalidades sem competição:**

Badminton, Cricket, Dança Escocesa, Futebol 7, Golfe, Ténis

**Instalações:** Campo de futebol em relvado sintético

**Local de treino:** Campos de futebol em relvado sintético do St. Julian's School em Carcavelos, Pavilhão da Escola Secundária de Alvide

## **(PAREDE)**

### **Associação de Beneficência e Socorros Amadeu Duarte**

Associação Humanitária de Bombeiros de Parede

Avenida dos Bombeiros Voluntários  
142

2775-168 Parede  
t. 214 577 987 | f. 214 571 784  
absad.bvp@netcabo.pt

**Modalidades sem competição:**

Ballet, BIODANÇA, Hidroginástica, Kickboxing, Natação, Yoga

**Instalações:** Ginásio, Piscina de aprendizagem

### **Clube Nacional de Ginástica**

Rua Machado dos Santos, 112  
2775-236 Parede  
t. 214 571 010 | f. 214 581 003  
tm. 919 869 677

cngsecretaria@netcabo.pt

[www.clubenacionaldeginastica.pt](http://www.clubenacionaldeginastica.pt)

**Modalidades com competição:**

Ginástica acrobática, Ginástica rítmica, Karaté, Kickboxing, Shorinji Kempo, Taekwondo, Ténis, Tiro com arco, Voleibol

**Modalidades sem competição:**

: Ballet, Aikido, Capoeira, Dança clássica, Dance fusion, Futebol, Ginástica acrobática, de manutenção, formativa, infantil, localizada, e rítmica, Hidroginástica, Jazz, Judo, Karaté, Kickboxing, Mix Fitness, Musculação/cardiofitness, Natação, Pilates, Step, Stretching, Taekwondo, Trampolins, Yoga  
**Instalações:** Campos de ténis cobertos e ar livre, Ginásios, Dojo, Pavilhão, Piscina de aprendizagem, Polidesportivo, Sala de musculação

### **Colégio Marista de Carcavelos**

Avenida dos Maristas 175  
2775-243 Parede  
t. 214 585 400 | f. 214 581 128  
cmcgeral@marista-carcavelos.org

[www.marista-carcavelos.org](http://www.marista-carcavelos.org)

**Modalidades com competição:**

Basquetebol, Corfebol, Escalada, Futebol 7 e 11, Judo, Karaté, Patinagem artística, Voleibol

**Instalações:** Campo de futebol 11 relva sintética, Campos de Ténis, Estúdios, Parede de Escalada, Pavilhão, Pista de atletismo simplificada, Sala de musculação

### **DUELO Clube de Praticantes e Estudiosos de Esgrima de Todas as Épocas**

Rua João António Pereira 121, 1º  
2775-100 Parede  
t. 214 676 939 | tm. 968 059 863  
clubeduelo@gmail.com |  
eugenioroque.estoque@gmail.com

[www.clubeduelo.blog.com](http://www.clubeduelo.blog.com)

**Modalidades com competição:**

Esgrima artística, desportiva e adaptada.

**Modalidades sem competição:**

Esgrima lazer

### **Murtalense Associação Desportiva Cultural e Recreativa**

Largo João dos Santos 80  
2775-102 Parede  
t/f. 214 531 639

murtalense@gmail.com

<https://sites.google.com/site/gmmurtalense/>

**Modalidades com competição:**

Kickboxing

**Modalidades sem competição:**

Esgrima, Pilates

**Instalações:** Salão polivalente e polidesportivo

### **Parede Foot-Ball Clube**

Rua da Fraternidade, 8 Bairro Alentejano

2775-057 Parede

tm. 965 044 748

direccao.pfc@gmail.com

[www.facebook.com/ParedeFC](http://www.facebook.com/ParedeFC)

**Modalidades com competição:**

Ginástica acrobática, Hóquei em patins, Patinagem artística

**Instalações:** Pavilhões da Escola Secundária Fernando Lopes Graça



## CASCAIS /ESTORIL

(CASCAIS)

### **ADN Atividades Desportivas Náuticas**

Centro de Atividades Náuticas de Cascais

adncascais@gmail.com

[www.adncascais.net](http://www.adncascais.net)

**Modalidades:** Canoagem, Stand Up Paddle, Windsurf

**Instalações:** Centro de Atividades (junto ao Clube Naval de Cascais)

### **Associação de Desportos de Aventura Desnível**

Rua de São Mateus, Casa da Gruta, Bairro S. José

2750-136 Cascais

t/f. 214 847 084

tm. 961 304 923

mail@desnivel.pt

[www.desnivel.pt](http://www.desnivel.pt)

**Modalidades com competição:**

Corridas Aventura, Escalada, Orientação

**Modalidades sem competição:**

Canyoning, Escalada, Espeleísmo, Formação, Montanhismo, Multiatividades/ desporto aventura, Orientação

**Instalações:** Gruta de Alvide

**Local de treino:** Pavilhão Escola Secundária de Cascais (muro de boulder/ escalada)

### **Associação Familiar e Desportiva da Torre**

**Campo de Futebol Alfredo Pinheiro**

Rua das Caravelas 189 A/B

2750-615 Cascais

t/f. 214 830 133

secretaria@afdtorre.com

**Modalidades com competição:**

Futebol 11, Futebol 7

**Instalações:** Campo de futebol em relvado sintético

### **Associação Hípica Terapêutica**

Casal S. Braz, Rua de St.º António, Areia

2750-066 Cascais

tm. 962 337 668

aht.cascais@gmail.com

**Modalidades sem competição:**

Equitação adaptada e terapêutica

**Local de treino:** Picadeiro do Real Clube de Campo D. Carlos I

### **Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Cascais**

**Complexo Desportivo**

Praceta das Macieiras, 72/ 72A, Torre

2750-010 Cascais

t. 214 814 030

info.piscinas@ahbvc.org.pt

[www.facebook.com/piscinasbombeiroscascais](http://www.facebook.com/piscinasbombeiroscascais)

**Modalidades sem competição:**

Adaptação meio aquático, Ballet, Hidroginástica, Hip hop, Krav Maga, Natação, Natação adaptada, Pilates, Ritmos Latinos, Treino Funcional, Yoga

**Instalações:** Estúdio, Piscina de aprendizagem, Tanque de hidroterapia, Unidade de fisioterapia/ médica

### **Cascais Volley4all Academy**

tm. 964 415 632

info@volley4all.com

[www.volley4all.com](http://www.volley4all.com)

[www.facebook.com/volley4all](http://www.facebook.com/volley4all)

**Modalidades com competição:**

Voleibol feminino

**Modalidades sem competição:**

Voleibol (Gira-Volei)

**Locais de treino:** Pavilhões da Escola Secundária de Cascais e da Escola Básica 2,3 Prof. António Pereira Coutinho



## **Centro de Cultura e Desporto do Pessoal do Município de Cascais**

Rua António Andrade Júnior, Torre D1, Pampilheira, 2750-654 Cascais  
t. 214 848 510 | f. 214 846 943 |  
tm. 967 376 025  
geral@ccdcascais.pt  
[www.ccdcascais.pt](http://www.ccdcascais.pt)

### **Modalidades com competição:**

Atletismo de estrada e corta-mato, Golfe, Pesca desportiva

### **Modalidades sem competição:**

Cicloturismo, BTT, Danças de salão, Futsal

## **Clube Atlântico de Esgrima**

tm. 963 079 260  
geral@atlanticoesgrima.com  
[www.atlanticoesgrima.com](http://www.atlanticoesgrima.com)

### **Modalidades com competição:**

Esgrima, Ginástica rítmica

### **Modalidades sem competição:**

Ginástica de manutenção

**Local de treino:** Pavilhão do Colégio Amor de Deus

## **Clube Columbófilo da Costa do Sol**

Rua José Florindo  
2750-401 Cascais  
tm. 915 423 177

### **Modalidades com/sem competição:**

Columbofilia

## **Clube de Badminton de Cascais**

tm. 967 987 766  
lquinaz@gmail.com

### **Modalidades com competição:**

Badminton

**Local de treino:** Pavilhão da Escola EB 2,3 Alcabideche

## **Clube Naval de Cascais**

**Centro Náutico de Alto Rendimento**  
Esplanada Príncipe D. Luís Filipe  
2750-411 Cascais  
t. 214 830 125  
geral@cncascais.com  
[www.cncascais.com](http://www.cncascais.com)

### **Modalidades com/sem competição:**

Kitesurf, Stand Up Paddle, Vela adaptada, Vela, Windsurf  
**Instalações:** Centro Náutico

## **Estoril Basket Clube**

Rua do Estorninho, loja M,  
Quinta da Bicuda  
2750-686 Cascais  
t. 214 671 197 | tm. 914 315 386  
estorilbasketclub@gmail.com

### **[www.estorilbasketclub.com](http://www.estorilbasketclub.com)**

### **Modalidades com competição:**

Basquetebol

### **Locais de treino:** Pavilhões Escola

Salesiana de Manique, Escolas EB 2,3 Alapraia e Galiza e Escola Secundária de S. João do Estoril

## **Grupo Radioamadores de Cascais**

Rua Paulo da Gama 114  
2750-183 Cascais  
radioamadoresdecascais@yahoo.com  
com

### **[www.freewebs.com/radioamadores-cascais](http://www.freewebs.com/radioamadores-cascais)**

### **radioamadores-cascais**

**Modalidade:** Radioamadorismo

## **Grupo Desportivo de Deficientes do Centro de Medicina e Reabilitação de Alcoitão**

Rua de Santa Margarida, lote 26,  
R/C, 2750-112 Cascais  
f. 218 956 125

gdalcoitao@gmail.com

### **Modalidades com competição:**

Basquetebol em cadeira de rodas, Goalball para invisuais, Lançamento do Dardo, Disco e Peso

**Local de treino:** Complexo Desportivo de Alcabideche, Pavilhão Escola Básica 2,3 Prof. António Pereira Coutinho

## **Grupo Desportivo Recreativo das Fontainhas de Cascais**

**Sede:** Rua Catarina Eufémia  
2750-317 Cascais  
t. 214 832 511 | f. 214 846 123  
gdrfontainhas@gmail.com

### **[www.gdrfontainhas.net](http://www.gdrfontainhas.net)**

### **Parque Desportivo**

Rua Geraldo Sem Pavor 9  
2755-049 Alcabideche  
t. 214 835 100 | f. 214 834 621  
geral@gdrfontainhas.net

### **Modalidades com competição:**

Futebol 7, Futebol 11

### **Modalidades sem competição:**

Dança, Futebol 7, Karaté

**Instalações:** Campo de Futebol de 11 Abel Lopes em relvado sintético e Sala polivalente

## **Grupo Desportivo Recreativo e Cultural da Chesol**

Rua Luís de Camões 273  
2750-036 Cascais  
t. 214 850 530

gdrc\_chesol@hotmail.com

### **Modalidades sem competição:**

Ginástica de manutenção, Karaté, Pesca desportiva

**Instalações:** Sala polivalente

## **Grupo Dramático e Sportivo de Cascais**

### **Pavilhão Guilherme Pinto Basto**

Estrada da Torre  
2750-475 Cascais  
t. 214 864 012 | f. 214 861 069  
direccao@dramatico-cascais.com

### **[www.dramatico-cascais.com](http://www.dramatico-cascais.com)**

### **Modalidades com competição:**

Boxe, Futebol 11, Futebol 7, Futsal, Ginástica acrobática, Hóquei em patins, Jiu-jitsu, Karaté, Kickboxing, Muay-thai, Natação, Pesca desportiva, Pólo aquático, Râguebi, Taekwondo, Voleibol

### **Modalidades sem competição:**

Abdominais, Aikido, Ballet, Bike indoor, BodyAttack, BodyBalance, BodyCombat, BodyJam, BodyPump, BodyStep, Boxe, Danças africanas, Futebol, GAP, Ginástica acrobática, infantil, Glúteos, Hidroginástica, Hip hop, Hóquei em patins, Jiu-jitsu, Judo, Karaté, Kickboxing, Krav Maga, Localizada, Muay-thai, Musculação e cardiovascular, Natação, Pilates, Pólo aquático, Power Jump, Râguebi, Ritmos latinos, RPM, Step, Stretching, Taekwondo, Yoga

**Instalações:** Campo de futebol 11 e râguebi em relvado sintético, Ginásios, Piscina de aprendizagem, Pavilhão

## **JOTRA Clube de Praticantes de Jogos Tradicionais**

tm. 938 486 389  
jotra.cpj@hotmial.com

### **Modalidades:** Jogos tradicionais

**Local de prática:** Parque Marechal Carmona





#### **Motoclube da Vila de Cascais**

tm. 967 373 624 | 917 550 805  
motoclubecascais@gmail.com

<http://motoclubecascais.wix.com/home>

**Modalidades sem competição:**  
Passeios moto turísticos

#### **Núcleo de Atletismo**

##### **'Os Papagaios de Cascais'**

tm. 969 108 912  
na.papagaios.de.cascais@gmail.com

**Modalidades com competição:**  
Atletismo de estrada e corta-mato

#### **Real Clube de Campo**

##### **D. Carlos I**

Estrada da Areia,  
Rotunda D. Carlos I  
2750-053 Cascais  
t. 214 871 403 | f. 214 871 138  
tm. 919 658 174  
rcdc.chipico@hotmail.com

**Modalidades com competição:**  
Equitação ensino, Equitação de trabalho, *Paradressage*, Saltos de obstáculos

**Modalidades sem competição:**  
Equitação ensino, Equitação de trabalho, *Paradressage*, Saltos de obstáculos, Hipismo, Ténis  
**Instalações:** Picadeiros cobertos e descobertos, Campos de ténis, Piscina descoberta

#### **Sociedade Musical de Cascais**

Rua António Andrade Júnior, Torre 2  
2750-654 Cascais  
t. 214 844 268 | f. 214 865 209  
tm. 966 765 673 | 917 261 950  
secretaria@  
sociedademusicalcascais.pt

**Modalidades sem competição:**  
Dança  
**Instalações:** Sala polivalente

#### **União Recreativa da Charneca**

Avenida da Charneca  
2750-530 Cascais  
t. 214 850 785 | tm. 914 122 222

**Modalidades sem competição:**  
Futebol 5, Karaté, Pesca desportiva  
**Instalações:** Polidesportivo e Sala polivalente

## **(ESTORIL)**

#### **Academia dos Patins**

Rua Sacadura Cabral 197, Escritório  
7 B  
2765-552 Estoril  
t/f. 214 686 991  
bernardo@academiadospatins.com  
[www.academiadospatins.com](http://www.academiadospatins.com)  
**Modalidades:** Bmx, Patins em linha, Skate

#### **Associação de Moradores da Quinta da Carreira**

Escola Básica de S. João do Estoril (junto á Igreja de S. João)  
tm. 917 388 630  
cultural@amqc.org  
[www.amqc.org](http://www.amqc.org)  
**Modalidades sem competição:**  
Danças de salão

#### **Associação de Moradores de Atibá**

Rua Engenheiro Freire de Andrade  
112  
2765-111 Estoril  
t/f. 214 661 210  
amatiba@gmail.com  
[www.amatiba.com](http://www.amatiba.com)  
**Modalidades com competição:**  
Atletismo e corta mato  
**Modalidades sem competição:**  
Futsal  
**Instalações:** Pavilhão polidesportivo

#### **Associação de Nadadores dos Estoris**

Rua António da Costa Carvalho 247  
2765-016 Estoril  
tm. 965 673 848  
zlcnds@gmail.com  
**Modalidades com/sem competição:**  
Águas abertas, Natação, Triatlo  
**Local de teino:** Piscina dos Bombeiros dos Estoris

#### **Associação Desportiva e Recreativa da Checala**

Praceta Bartolomeu Dias, Edifício Checala lote CC, Alapraia  
2765-179 Estoril  
t. 214 670 806 | f. 214 685 970  
[www.adreche.org](http://www.adreche.org)  
**Modalidades sem competição:**  
Karaté, Yoga  
**Instalações:** Salão polivalente

**Associação Humanitária de Bombeiros dos Estoril**

**Sede**

Avenida dos Bombeiros Voluntários, 89  
2765-202 Estoril  
t. 214 659 190  
secretaria.estoril@abve.pt

**Complexo Desportivo da Alapraia**

Rua António da Costa Carvalho, 247  
2765-016 Estoril  
t. 214 685 990 | 214 677 075  
secretaria.alapraia@abve.pt

**www.abve.atspace.com**

**Modalidades com competição:** Judo, Karaté, Natação, Natação adaptada, Triatlo

**Modalidades sem competição:**

Alongamentos para grávidas, Aikido, Cardio dance, Circuit Mix, Combat kids, Dança jazz, Danças de salão, Ginástica de manutenção, Ginástica infantil, Hidroginástica, Hip hop, Localizada, Local tonic, JiuJitsu, Judo, Karaté, Kickboxing, Musculação e cardiovascular, Natação, Pilates, Power, Thai-boxe, Top-ride, Triatlo, Yoga, Zen, Zumba

**Instalações:**

**Sede:** Ginásios, Piscinas de aprendizagem

**Complexo da Alapraia:** Dojo, Ginásio, Piscina desportiva, Piscina de aprendizagem

**Associação Juventude Salesiana**

Estrada Marginal – Escola Salesiana  
2765-245 Estoril  
t./ f. 214 664 287  
geral@ajsalesiana.pt

**www.ajsalesiana.pt**

**Modalidades com competição:**

Hóquei em patins, Patinagem artística, Patinagem de velocidade

**Instalações:** Pavilhão

**Local de teino:** Pavilhão da Escola Salesiana do Estoril

**CERCICA Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados de Cascais**

Rua Principal 320 e 320 A,  
Livramento  
2765-383 Estoril  
t. 214 658 935/ 590  
f. 214 661 307

**CERCICA (cont.)**

ntam@cercica.pt

**www.cercica.pt**

**Modalidades sem competição:**

Dance kids, Fitness dance, Hidroginástica, Hidrosénior, Localizada, Natação, Natação Adaptada, Pilates

**Modalidades com competição de desporto adaptado:** Andebol, Atletismo, Basquetebol, Futebol

**Instalações:** Ginásio, Piscina de aprendizagem

**Outros locais de treino:** Pavilhão Desportivo EB 2,3 de Alapraia

**Clube de Golf do Estoril**

**Campo de Golf do Estoril**

Avenida da República  
2765-273 Estoril  
t. 214 681 376 | f. 214 647 942  
cge@mail.telepac.pt

**www.clubegolfestoril.com**

**Modalidades com/sem competição:**

Golfe

**Local de teino:** Campo de Golf do Estoril

**Clube de Petanca de S. Pedro do Estoril**

**Parque de Petanca**

Rua do Parque de Petanca  
2765-541 S. Pedro do Estoril  
t. 214 522 393

petanca.s.pedro.estoril@gmail.com

**Modalidades com/sem competição:**

Petanca

**Instalações:** Parque de Petanca

**Clube de Ténis do Estoril**

Avenida Conde de Barcelona  
2765-470 Estoril  
t. 214 662 770/ 1 | f. 214 686 669  
secretaria@cte.pt

**www.clubetenisdoestoril.com**

**Modalidades com competição:**

Padel, Ténis

**Modalidades sem competição:**

Ballet, Localizada, Padel, Pilates, Ténis

**Instalações:** Campos de ténis cobertos e descobertos, Campos de mini-ténis, Campos de padel, , Ginásios, Polidesportivo em relvado sintético, Piscina descoberta



### **Clube Desportivo da Costa do Estoril**

Rua António da Costa Carvalho, 77,  
Alapraia  
2765-016 Estoril  
t/f. 214 682 882  
cdcestoril@gmail.com

**Modalidades com competição:**

Badminton

**Modalidades sem competição:**

Biodança, Hip hop, Kung Fu,  
Movimento musical, Pilates, Xadrez,  
Passeios temáticos

**Instalações:** Salão polivalente

**Local de treino:** Pavilhão Desportivo  
EB 2,3 de Alapraia

### **Escola Salesiana do Estoril**

Avenida Marginal  
2765-245 Estoril  
t. 214 678 970  
estoril@essa.salesianos.pt

**www.estoril.salesianos.pt**

**Modalidades com competição:**

Basquetebol, Futebol 7, Hóquei em  
patins, Voleibol

**Modalidades sem competição:**

Ballet, Ginástica acrobática,  
Movimento expressivo, Patinagem  
artística, Pilates, Street dance, Ten  
Chi Budo, Yoga

**Instalações:** Campo de futebol 11  
em relvado sintético, Pavilhões  
desportivos

### **Escolinha de Rugby da Galiza**

**Sta Casa da Misericórdia de Cascais**

Rua Dª Filipa de Vilhena, Escola  
Velha  
2765-321 S. João do Estoril  
t/f. 214 671 334 | tm. 918 786 926  
esc.rugby.galiza@scmc.pt

**escolinhaderugbydagaliza.**

**blogspot.pt**

**Modalidades com/sem competição:**

Rãguebi

**Local de treino:** Pavilhões  
Desportivos da EB 2,3 da Galiza e  
Escola Secundária de S. João do  
Estoril e Campo de futebol 7 do  
Estoril Atletico Clube

### **Estoril Atlético Clube**

**Campo de Futebol Vale Santa Rita**

Rua Vale de Santa Rita  
2765-293 Estoril  
t/f. 214 684 958  
estorilac@sapo.pt

**Modalidades com competição:**

Futebol 7

**Instalações:** Campo de futebol 7  
em relvado sintético

### **Grupo Desportivo Estoril Praia**

**Centro de Treino e Formação**

**Desportiva**

Rua D. Bosco  
2765-130 Estoril  
t. 214 680 019/ 37  
f. 214 689 315

geral@gdestorilpraia.net

**www.gdestorilpraia.net**

**Modalidades com competição:**

Basquetebol, Futebol 7, Futebol 11

**Instalações:** Estádio de Futebol  
António Coimbra da Mota em  
relvado natural e Centro de Treino  
com campos de futebol 7 e 11 em  
relvado sintético

**Outro Local de treino:** Pavilhão  
Desportivo da Escola Salesiana do  
Estoril

### **Surfing Clube da Costa do Sol**

Rua do Vale de Santa Rita 2  
2765-000 Estoril  
t. 214 685 340 | f. 214 865 004

**Modalidades com/sem competição:**

Bodyboard, Surf

### **Surfing Clube de Portugal**

**Centro de Surf de S. Pedro do  
Estoril**

Avenida Marginal, Praia de S. Pedro  
do Estoril

2775-000 S. Pedro do Estoril  
t. 214 678 002 | tm. 919 661 659  
info@surfingclubportugal.com

**www.surfingclubportugal.com**

**Modalidades com competição:**

Bodyboard, Longboard, Skimboard,  
Surf

**Modalidades sem competição:**

Bodysurf, Natação/ Águas abertas,  
Skate

**Instalações:** Centro de Surf com  
Sala multiusos e apoio de Mar

## S. DOMINGOS DE RANA

### **Associação Desportiva Reguilas de Tires Futsal**

Praça Fernando Lopes Graça, 274B  
2785-625 Tires

**Modalidades com competição:**

Futsal

**Local de treino:** Complexo

Desportivo de S. Domingos de Rana

### **Associação Grupo Desportivo e Recreativo do Bairro da Tojeira**

Rua Tomás da Fonseca, Abóboda  
2785-299 S. Domingos de Rana  
tm. 969 327 187

**Modalidades com/sem competição:**

Futsal

**Instalações:** Pavilhão

### **Associação Nacional da Espondilite Anquilosante**

Rua de Platão 147 – Zambujal  
2785-698 S. Domingos de Rana  
t. 214 549 200 | f. 214 549 208  
anea@anea.org.pt | secretaria@  
anea.org.pt

**www.anea.org.pt**

**Modalidades sem competição:**

Ginástica de manutenção,  
Hidroginástica, Hidrosénior,  
Musculação e cardiovascular,  
Natação adaptada, Natação, Pilates

**Instalações:** Ginásio, Piscina de

aprendizagem, Sala de musculação

### **Clube Desportivo e Recreativo 'Os Vinhais'**

**Pavilhão Desportivo**

Rua das Flores 56,  
Bairro Além das Vinhas  
2785-603 S. Domingos de Rana  
t. 214 442 346 | f. 214 446 783  
cdrvinhais@gmail.com

**www.cdrvinhais.pt**

**Modalidades com competição:**

Futsal

**Instalações:** Pavilhão, Sala

Polivalente

### **Clube Português de Freeride**

tm. 918742771

direccao.cpfre@gmail.com

**www.cpfreeride.com**

**www.facebook.com/CPFreeride**

**Modalidades sem competição:**

BTT – All Mountain, Cross Country,  
Downhill, Freeride, Dirt, Urbana

### **Desportivo Monte Real**

Rua João de Deus 121

2785-141 S. Domingos de Rana

t/f. 214 443 111

dmontereal@sapo.pt

**Modalidades com competição:**

Atletismo de estrada e pista, Karaté,  
Ténis de mesa

**Modalidades sem competição:**

Atletismo, Cicloturismo, Ginástica  
de manutenção, Karaté, Ténis de  
mesa, Yoga

**Instalações:** Polidesportivo, Ginásio,  
Salão polivalente, Pista de corridas  
em patins

### **Grupo de Instrução Musical e Beneficência da Rebelva**

Rua Feliciano Moreira 28 e 28 A  
2785-558 S. Domingos de Rana  
t. 214 537 779

**Modalidades:** Ginástica de

manutenção, Karaté

**Instalações:** Sala Polivalente

### **Grupo de Instrução Musical e Desportivo da Abóboda**

Estrada de Polima 1183 ABCD  
2785-543 S. Domingos de Rana  
t/f. 214 440 319

gimda@oniduo.pt

**www.gimdaboboda.pt**

**Modalidades com competição:**

Futebol 11

**Instalações:** Campo de futebol  
11 em relvado sintético, Sala  
Polivalente





### **Grupo de Solidariedade Musical e Desportiva de Talaíde**

Estrada de Talaíde 26  
2785-601 S. Domingos de Rana  
t/f. 214 212 524 (sede)  
t. 214 218 254 (campo futebol)  
tm. 919 550 739  
gsmdt.geral@gmail.com

**Modalidades com competição:**  
Futebol 7, Futebol 11

**Modalidades sem competição:**  
Chinquilho, Cicloturismo

**Instalações:** Campo de Futebol  
11 Fernando Sabido em relvado sintético, Campo de chinquilho

### **Grupo Desportivo de Surdos da Grande Lisboa**

Rua Marcolino Lopes Silva  
Lote 6, n.º 97  
2785-293 S. Domingos de Rana  
tm. 919 515 730 (sms)  
geral@gdsurdosgl.pt  
[www.gdsurdosgl.pt](http://www.gdsurdosgl.pt)

**Modalidades sem competição:** Btt, Futsal

### **Grupo Desportivo União de Rana**

Rua António Sacramento 67 e 67 A  
Bairro Novo de Santo António  
2785-550 S. Domingos de Rana  
t. 214 535 972 | f. 214 537 979  
grupodesportivouniaoderana@gmail.com

**Modalidades sem competição:**  
Futsal

**Instalações:** Polidesportivo

### **Grupo Musical e Desportivo 9 Abril Trajouce**

Estrada Nacional 249 – 4,  
Rossio Pequeno  
2785-670 S. Domingos de Rana  
t/f. 214 452 267  
gmd9abriltrajouce@gmail.com

**Modalidades com competição:**  
Futebol 11, Futebol 7

**Modalidades sem competição:**  
Capoeira, Cicloturismo, Karaté,

Patinagem artística, Ténis de mesa  
**Instalações:** Campo de futebol  
11 em relvado sintético, Sala polivalente

### **Grupo Recreativo de Mato Cheirinhos**

Avenida Salgueiro Maia 701  
2785-501 S. Domingos de Rana  
t/f. 214 456 139 | tm. 935 750 286  
mato.cheirinhos@gmail.com  
[www.ciclismomatoscheirinhos.blogspot.com](http://www.ciclismomatoscheirinhos.blogspot.com)

**Modalidades sem competição:**  
Futsal (formação), Karaté

**Modalidades com competição:**  
Ciclismo de estrada e pista

**Instalações:** Salão polivalente

### **Grupo Grupo Recreativo e Dramático 1º de Maio de Tires**

Pavilhão Desportivo Serafim Tomé dos Santos  
Rua do Mercado  
2785-618 S. Domingos de Rana  
t. 214 455 298 | f. 214 453 147  
grd1m.tires@gmail.com

**Modalidades com competição:**  
Karaté

**Modalidades sem competição:**  
Badminton, Ballet, Cicloturismo, Danças de salão, Ginástica de manutenção, Jogo da laranjinha, Karaté

**Instalações:** Pavilhão, Ginásio, Sala polivalente, Jogo da Laranjinha

### **Núcleo de Atletismo da Zona da Abóboda**

Rua das Camélias, Condomínio Serrado do Mato  
Edifício 7, 1º Frente, Escritório 4, Abóboda  
2785-043 S. Domingos de Rana  
tm. 919 244 270 | 933 755 243  
nazaboboda@sapo.pt

**Modalidades com competição:**  
Atletismo de estrada e corta-mato

### **Núcleo Sportinguista de Tires**

Praceta Nova 22  
2785-634 S. Domingos de Rana  
t. 214 454 252 | f. 214 441 689

**Modalidades com competição:**  
Badminton, Ténis de mesa

**Local de treino:** Pavilhão Escola Básica 2,3 Matilde Rosa Araújo

### **Sociedade Columbófila de São Domingos de Rana**

Rua Cidade de Évora 249  
Bairro Fonte Nova – Zambujal  
2785-686 S. Domingos de Rana  
tm. 924 199 467  
scsdrana@gmail.com

**www.rana.columbofilia.net**  
**Modalidades com competição:**  
Columbofilia

### **Sociedade Recreativa Outeirense**

Estrada Principal  
– Outeiro de Polima  
2785-520 S. Domingos de Rana  
t/f. 214 442 042  
sro.geral@gmail.com

**Modalidades:** Ginástica de manutenção, Karaté

**Instalações:** Salão polivalente

### **Sociedade Recreativa Unidos do Zambujal**

Rua do Zambujal  
2785-708 S. Domingos de Rana  
t. 214 522 531 | f. 214 536 726  
**Modalidades sem competição:**  
Futsal

**Instalações:** Polidesportivo

### **União Recreativa e Desportiva de Tires**

Parque de Jogos Dr. A. F. Santos Neves  
Rua do Campo da Bola – Tires  
2785-629 S. Domingos de Rana  
t/f. 214 440 737  
geral@urdtires.net

**www.urdtires.net**  
**Modalidades com competição:** Btt,

Futebol 11, Futebol 7, Setas

**Modalidades sem competição:** Btt, Futebol 7 (escolinhas), Rãguebi

**Instalações:** Campo de futebol 7 e campo de futebol 11 em relvado sintético

## COMPLEXOS DESPORTIVOS MUNICIPAIS



### Complexo Desportivo Municipal da Abóboda

Cascais Dinâmica, Gestão da Economia Turismo e Empreendedorismo, E.M. S.A  
Rua Mouzinho de Albuquerque 186 – Abóboda  
2785-032 S. Domingos de Rana  
t. 214 489 720 | f. 214 826 739  
tm. 913 240 954  
geral@cdm-aboboda.pt  
[www.complexodesportivoaboboda.com](http://www.complexodesportivoaboboda.com)

**Instalações:** Ginásio de musculação e cardiovascular, 2 Estúdios para aulas de grupo, Piscina desportiva 25m, Piscina de aprendizagem 17m, Bancada amovível 100px, Bancada fixa 150px, Espaço para crianças, Gabinete SPA, Balneários secos e húmidos, Sauna, Banho Turco, Espaço lounge, Cafeteria, Estacionamento exclusivo

**Aulas em Piscina:** Hidroginástica, Hidrosénior, Hidroterapia, Natação aperfeiçoamento, Natação aprendizagem, Natação bebés, Natação pura, Pólo aquático

**Aulas em Estúdio:** Aeróbica, Alongamento funcional, Bike indoor, Boxe & Kick, Dança, Força alongamento, G.A.P. express, Iron (Wo)Men, Kids Dance Kids, Localizada, Pilates, R.E.D (Resiste a Este Desafio), Rep Reebok, Step reebok, Taekwondo, Target, Treino em Suspensão, Yoga, Zumba

**Outros serviços:** Aulas e treinos personalizados, Festas de aniversário, Programas especiais, Treino no ginásio com supervisão

### Complexo Desportivo de Alcabideche

Junta de Freguesia de Alcabideche  
Rua do Pombal 353 e 353 A  
2645-074 Alcabideche  
t. 214 603 311 / 03  
f. 214 603 311  
cda@jf-alcabideche.pt

[www.jf-alcabideche.pt/cda](http://www.jf-alcabideche.pt/cda)

**Modalidades com competição:**  
Karaté, Muay thai, Natação, Taekwondo

**Modalidades sem competição:**  
Ballet, Barra no chão, Hidroginástica, Karaté, Muay thai, Musculação e Cardiofitness, Natação, Spinning, Step, Taekwondo, Ténis

**Instalações:** Campo de ténis descoberto em relva sintética, Ginásio multiusos, Parede bate-bolas descoberta em relva sintética, Polidesportivo em relva sintética, Pavilhão, Piscina de aprendizagem, Pista de atletismo simplificada, Ringue de patinagem, Sala de musculação

### Complexo Desportivo de São Domingos de Rana

Junta de Freguesia de São Domingos de Rana  
Rua das Travessas, Bairro de Massapés  
2785-210 S. Domingos de Rana  
t. 214 441 930 | f. 214 446 173  
jf.cdsdr@gmail.com

[www.jf-sdrana.pt](http://www.jf-sdrana.pt)

**Modalidades com competição:**  
Capoeira, Karaté, Patinagem artística, Ténis

**Modalidades sem competição:**  
Badminton, Capoeira, Danças de salão, Futebol 7, Futsal, Ginástica de manutenção, Karaté, Kickboxing, Krav Maga, Patinagem artística, Taekwondo, Ténis, Voleibol, Yoga

**Instalações:** Campos de ténis descobertos, Estúdios, Parede bate-bolas, Parque de skate, Pavilhão, Ginásio, Polidesportivo em relva sintética

# ACADEMIAS E GINÁSIOS

## ALCABIDECHE



**Salesianos Wellness Center**  
Rua dos Salesianos 1  
2645-438 Manique de Baixo  
t. 214 447 394  
wellness.center@esm.salesianos.pt  
[www.facebook.com/#!/SalesianosWellnessCenter](https://www.facebook.com/#!/SalesianosWellnessCenter)  
**Modalidades com competição:**  
Karaté, Natação  
**Modalidades sem competição:** Gap, Gymstick, Hip hop kids, Kimax, Localizada, Megadanz, Pilates, Power, Step, Topride, TRX, Ubound, X55  
**Instalações:** Estúdios, Piscina de aprendizagem (17m), Piscina desportiva (25m), Sala de musculação e cardiovascular, SPA



**Vivafit Alcoitão**  
Avenida da República, Edifício República, loja C (junto ao Cascais Shopping)  
t. 211 953 379  
tm. 915 655 852  
alcoitao@vivafit.pt  
[www.vivafit.pt](http://www.vivafit.pt)  
**Modalidades:** Body balance, Body vive, Pilates, Sh'Bam, Treino em circuito 30min  
**Instalações:** Estúdio, Sala de treino em circuito com máquinas hidráulicas

### Consulte também....

**Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Alcabideche**, pág. 09  
**Complexo Desportivo de Alcabideche**, pág. 20

## CARCAVELOS /PAREDE

### (CARCAVELOS)



**Bela Vista Wellness Club**  
Urbanização Quinta da Bela Vista  
Rua Ilha Terceira lote 340 A  
2775-796 Carcaveiros  
t. 214 588 330  
geral@belavista-wellnessclub.com  
[www.belavista-wellnessclub.com](http://www.belavista-wellnessclub.com)  
**Modalidades:** Abdominais, Aeróbica, Alongamentos, Bike express, Bike, Cardio jump, GAP, Hidroginástica, Karaté, Local flex, Mix fit, Pilates, Push power, Ritmos, Step coreografado, Step, Total condicionamento plus, Total condicionamento, Total mix, Yoga  
**Instalações:** Estúdios, Piscina, Sala de musculação e cardiovascular

### Club Malhação

Rua Alferes Santos Fidalgo 38  
2775-625 Carcaveiros  
t. 214 567 018  
carcaveiros@clubmalhacao.com  
[www.clubmalhacao.com](http://www.clubmalhacao.com)  
**Modalidades:** Abdominais, Alongamentos, Body Attack, Cardio-Fitness, Fight Do, Flow, Glúteos, Localizada, Musculação, Power Fit, Race Burn, Ritmix, X55  
**Instalações:** Estúdios, Sala de musculação e cardiovascular



**Ginásio Mr. Big Evolution**  
Rua Fernando Lopes Graça 401 A  
Urbanização Checos  
2775-571 Carcaveiros  
t. 214 538 721  
sandra.cardoso.ferreira@gmail.com  
**Modalidades:** ABS, BBB, Bola Suíça, Crossfit, Danças orientais, Hip hop, JiuJitsu, Karaté, Kempo, Kickboxing, Pilates, Pump, Spin, TRX  
**Instalações:** Campo de futebol indoor, Estúdios, Ringue de Kickboxing, Sala de musculação e cardiovascular

### (PAREDE)



### Academia Ribeiro dos Reis

Rua Vasco da Gama 60 F  
2775-297 Parede  
t. 214 572 655  
geral@academiaribeirodosreis.com  
[www.academiaribeirodosreis.com](http://www.academiaribeirodosreis.com)  
**Modalidades:** Abdominais, Alongamentos, Body shape, Circuit body power, Cycling, Functional ball, Hidroginástica, Karaté, Ki-box, Multi-treino, Musculação e cardiovascular, Natação, Pilates, Ritmos Africanos, Ritmos latinos, Stretching, Yoga, Zumba fitness  
**Instalações:** Banho turco, Estúdios, Jacuzzi, Piscina, Sala de musculação e cardiovascular, Sauna, SPA



## Brahmi Oriental Wellness

Jardins da Parede, Avenida dos Plátanos 51, loja C  
2775-352 Parede  
t. 214 675 478  
tm. 927 986 616  
info@brahmi.pt

[www.brahmi.pt](http://www.brahmi.pt)

**Modalidades:** Chi Kung, Danças do Mundo, Danças Orientais, Pilates, Tai Chi, Yoga, Yoga kids

**Instalações:** Estúdios

## Clube Exercício e Saúde Marista

**Colégio Marista de Carcavelos**  
Avenida dos Maristas 175  
2775-243 Parede  
t. 214 585 400  
clubeeexercicioesaude@marista-carcavelos.org

[www.marista-carcavelos.org](http://www.marista-carcavelos.org)

**Modalidades:** Aikido, GAP Dinâmico, laido, Kickboxing, Localizada, Pilates, Step local, Treino funcional, Zumba

**Instalações:** Campo de futebol 11 em relvado sintético, Campo de Ténis e bate-bolas, Estúdios, Parede de Escalada, Pavilhão gimnodesportivo, Pista de atletismo e caixa de saltos em piso tartan, Sala de musculação e cardiovascular

## Vivafit Jardins da Parede

Avenida dos Plátanos 93, 3 B  
2775-352 Parede  
t. 210 992 326  
tm. 918 874 446  
jardinsdaparede@vivafit.pt

[www.vivafit.pt](http://www.vivafit.pt)

**Modalidades:** Body balance, Body vive, Pilates, Sh'Bam, Treino em circuito 30min

**Instalações:** Estúdio, Sala de treino em circuito com máquinas hidráulicas



## Woman In Shape

Jardins da Parede  
Avenida dos Plátanos lote 58, loja A  
2775-352 Parede  
t. 214 663 522  
info@womaninshape.com

[www.womaninshape.com](http://www.womaninshape.com)

**Modalidades:** Aerolocal, Fitwoman, Jump, Pilates, Step, Total Mix

**Instalações:** Ginásio (exclusivo para mulheres) com circuito de máquinas hidráulicas, Estúdio

## Consulte também....

**Clube de Futebol de Sassoeiros**, pág. 11

**Clube Nacional de Ginástica**, pág. 12

## CASCAIS /ESTORIL

(CASCAIS)



## Centro do Yoga Cascais

Rua da Palma 38, 1º andar  
(no largo Luís de Camões)  
2750-458 Cascais  
t. 214 866 048  
tm. 938 702 688

yogacascais@gmail.com

[www.yogacascais.com](http://www.yogacascais.com)

**Modalidades:** Yoga

**Instalações:** Sala de prática,



## Fitness Hut

Rua do Casal Queimado 205  
2750-492 Cascais  
t. 218 093 079  
cascais@fitnesshut.pt

[www.fitnesshut.pt](http://www.fitnesshut.pt)

**Modalidades:** ABS, Body Balance, Body Combat, Body Pump, Body Step, Bum Bum Brasil, CX Worr, Dance Moves, Pilates Moves, RPM, Sh'Bam, Spinning, Yoga Moves, Treino Funcional

**Instalações:** Estúdios



### **Health & Racket Club Quinta da Marinha**

Turismo de Portugal  
Registo nº 29/2006  
Rua das Codornizes  
2750-685 Cascais  
t. 214 860 050

[www.quintadamarinhaclub.com](http://www.quintadamarinhaclub.com)

**Modalidades:** Abdominal, Bike, Body balance, Body combat, Body pump, Body vive, Condicionamento total, Dancemania, Hidroginástica, Musculação e cardiovascular, Natação, Out door gold, Padel, Pilates, Rep Reebok, Squash/ Racketball, Step, Tai Chi/ Chi Kung, Ténis, Yoga

**Instalações:** Campos de Padel, Campos de Ténis cobertos e descobertos, Estúdio de Pilates com máquinas, Estúdios, Piscina de aprendizagem, Piscina desportiva, Sala de musculação e cardiovascular, Salas de Squash, SPA, Tanque de hidromassagem



### **Health Club Central Fitness**

Avenida 25 de Abril, Edifício Navegador Subcave  
2750-515 Cascais  
t. 214 849 051  
tm. 969 457 006  
[centralfitness.cascais@gmail.com](mailto:centralfitness.cascais@gmail.com)

[www.facebook.com/centralfitness.healthclub](http://www.facebook.com/centralfitness.healthclub)

**Modalidades:** Abdominal, Ativação muscular, Atividades outdoor, Bodysculpt, Bootcamp, Fitjump, Hip hop, Jump, Localizada, Masterclasses, Move&burn, Musculação e cardiovascular, Pilates, Pop fusion, Power circuitos, Power jump, Pump, Spinning, Squash, Step coreografado, Stretching, Treino personalizado, Yoga

**Instalações:** Banho turco, Estúdios, Sala de musculação e cardiovascular, Sala de Squash, Sauna



### **Health Club Visconde**

Rua Visconde da Gandarinha 166  
2750-641 Cascais  
t. 214 849 470  
tm. 934 143 866  
[fjovemvisconde@gmail.com](mailto:fjovemvisconde@gmail.com)

[www.visconde.eu](http://www.visconde.eu)

**Modalidades:** Alongamentos, Balance, Bike, Capoeira, Dance mania, Du fight, GAP, Gym carmen, Hidroginástica, Jump, Localizada, Mix teen, Musculação e cardiovascular, Natação, Pilates, Pump, Tae Bo, Taekwondo, Yoga, Zumba

**Instalações:** Estúdios, Piscinas, Sala de musculação e cardiovascular



### **Holmes Place Cascais**

Hotel Cascais Miragem  
Avenida Marginal  
2750-422 Cascais  
t. 214 825 700  
[cascais@holmesplace.pt](mailto:cascais@holmesplace.pt)

[www.holmesplace.pt](http://www.holmesplace.pt)

**Modalidades:** Activate, Body Attack, Body Balance, Body Pump, Body Step, Hidroginástica, MIB, Pilates, Power Jump, RPM, Spartans, Total Condicionamento, Yoga, Zumba

**Instalações:** Banho turco, Estúdios, Jacuzzi, Piscina de aprendizagem, Sala de musculação e cardiovascular, Sauna, SPA



### **Justfitness Gandarinha Health Club**

Rua Dom José de Avilez 21  
2750-398 Cascais  
t. 210 996 848  
tm. 911 593 259 | 911 021 917  
[justfitness.hc@gmail.com](mailto:justfitness.hc@gmail.com)

**Modalidades:** ABS, Aquacardio, Bike, Bum Bum, Dança popfusion, Extreme justfitness, Fit ball, GAP, Hidroginástica, Jump, Localizada, Natação, Pilates, Power, Pump, Stretching, Treino funcional, Treino personalizado, TRX, Vive, Zumba

**Instalações:** Estúdios, Piscina, Sala de musculação



### **Método DeRose Cascais**

Travessa Emídio Navarro 8 A  
2750-493 Cascais  
t. 211 976 871

[cascais.pt@metododerose.org](mailto:cascais.pt@metododerose.org)  
[www.metododerosecascais.org](http://www.metododerosecascais.org)

**Modalidades:** Yoga

**Instalações:** Sala de prática



### Vivafit Cascais

Avenida Marechal Carmona 180 B  
2750-312 Cascais  
t. 211 981 816  
tm. 917 116 014 | 919 105 131  
cascaisjumbo@vivafit.pt  
[www.vivafit.pt](http://www.vivafit.pt)  
[www.facebook.com/vivafit.cascais.7](https://www.facebook.com/vivafit.cascais.7)

**Modalidades:** Body balance, Body vive, Pilates, Sh'Bam, Treino em circuito 30min  
**Instalações:** Estúdio, Sala de treino em circuito com máquinas hidráulicas

### (ESTORIL)



### Centro do Yoga Às Estoril

Avenida Nice 142, 1º  
2765-259 Estoril  
t. 214 649 032  
tm. 917 846 374  
yoga@yogaestoril.com

[www.yogaestoril.com](http://www.yogaestoril.com)  
**Modalidades:** Yoga Sámkhya  
**Instalações:** Sala de prática



### Estoril Wellness Center

Rua Particular Hotel Palácio  
2769-504 Estoril  
t. 214 658 600/10  
tm. 925 966 873  
geral@termasdoestoril.pt  
[www.estorilwellnesscenter.pt](http://www.estorilwellnesscenter.pt)  
<https://es-es.facebook.com/EstorilWellnessCenter>

**Modalidades:** Chi Kung, GAP, Hidrobike, Hidroginástica, Musculação, Pilates, Yoga, Zumba  
**Instalações:** Balneários, Estúdio de Pilates, Piscina de aprendizagem, Sala de musculação e cardiovascular, Sala de Yoga, SPA, Termas

### Geração Fit – Ginásio para Crianças

Praceta S. Pedro e S. João  
S. João do Estoril  
2765-503 Estoril  
tm. 962 806 594 | 916 451 106  
geracaofit@gmail.com

[www.geracaofit.pt](http://www.geracaofit.pt)  
**Modalidades:** Ballet, Capoeira, Dança contemporânea, Ginástica acrobática, Ginástica de iniciação, Ginástica para bebés, Hip Hop, Karaté, Yoga para bebés, Zumba Kids

**Instalações:** Espaço lúdico exterior, Ginásios, Sala polivalente

**Consulte também...**  
**Academia Grupo Dramático e Sportivo de Cascais**, pág.14

**Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Cascais**, pág. 13

**Associação Humanitária de Bombeiros dos Estoris**, pág. 16

**CERCICA Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados de Cascais**, pág.16

**Clube de Ténis do Estoril**, pág.16

## S. DOMINGOS DE RANA



### Vivafit Outeiro de Polima

Rua Lápis Lázuli 126, loja 1  
2785-812 S. Domingos de Rana  
t. 214 452 488  
tm. 961 742 231 | 918 027 890  
outeirodepolima@vivafit.pt  
[www.vivafit.pt](http://www.vivafit.pt)

**Modalidades:** Aerolocal, Fitwoman, Jump, Pilates, Step, Total Mix  
**Instalações:** Estúdio, Sala de treino em circuito com máquinas hidráulicas

### Escola de Natação Delfins Azuis – Aquatires

Rua Baptista Pereira, Bairro 1º de Maio, Tires  
2785-301 S. Domingos de Rana  
t./f. 214 456 428  
delfins.azuis@gmail.com

[www.facebook.com/delfins.azuis](https://www.facebook.com/delfins.azuis)  
**Modalidades:** Hidrobike, Hidroginástica, Natação  
**Instalações:** Piscina

**Consulte também...**  
**Associação Nacional da Espondilite Anquilosante**, pág. 18

**Complexo Desportivo de São Domingos de Rana**, pág. 20

**Complexo Desportivo Municipal da Abóboda**, pág. 20

## ESCOLAS DESPORTIVAS



### DANÇA

#### **Artemove Academia de Artes**

Rua D. Francisco de Avilez lote 6A,  
Centro Comercial ORION  
2750-349 Cascais  
t. 218 093 029  
artemove@artemove.com

[www.artemove.com](http://www.artemove.com)

**Modalidades:** Ballet adultos e kids, Barra no chão, Bollywood, Cardiodance, Dança contemporânea, Danças de salão e estúdio coreográfico, Danças orientais, Hip hop adultos e kids, Jazz infantil, Modern jazz, Pilates

#### **Companhia de Dança Paula Marques**

tm. 914 059 806  
pm.fisio@sapo.pt  
cdpmailing@gmail.com

[www.cdpm.yolasite.com](http://www.cdpm.yolasite.com)

[www.escoladancacdpm.yolasite.com](http://www.escoladancacdpm.yolasite.com)

**Modalidades:** Barra no Chão, Modern Jazz, Sapateado, Workshops de dança

**Local de prática:** Complexo Desportivo de Alcabideche

#### **Escola de Dança Ana Mangericão**

Rua Cesário Verde 26, Urbanização do Buzano  
2785-342 S. Domingos de Rana  
t. 214 528 070  
tm. 912 176 227 | 968 763 860  
escolaedam@edam.pt

[www.edam.pt](http://www.edam.pt)

**Modalidades:** Dança (ensino artístico), Dança clássica, Dança moderna, Sapateado

**Instalações:** Estúdios, Salas de estudo

#### **FRM Formação em Representação e Moda**

Rua Alexandre O'Neill, Vila Internacional, Ed. 1  
Aldeia de Juzo  
2750-038 Cascais  
t. 214 852 405 | tm. 917 239 881  
info@frm-formacao.com

[www.frm-formacao.weebly.com](http://www.frm-formacao.weebly.com)

**Modalidades:** Hip hop, Kizomba, Workshops de dança

**Instalações:** Estúdios



## EQUITAÇÃO

### Centro Hípico da Costa do Estoril

Avenida da Charneca 186  
2750-530 Cascais  
t. 214 872 064  
tm. 965 037 024  
geral@centrohipico.pt  
[www.centrohipico.pt](http://www.centrohipico.pt)  
Modalidades com e sem competição: Equitação Dressage, Paradressage e Obstáculos, Passeios equestres  
Instalações: Picadeiros descobertos e cobertos, Redondel

### Centro Hípico da Quinta da Pateira

Rua Filipe Rodrigues Silva, Murtal  
2775-090 Parede  
t. 214 537 757  
quintadapateira@hotmail.com  
Modalidades: Equitação  
Instalações: Picadeiros

### Escola de Equitação Horses R' US

Estrada da Areia, Rotunda D. Carlos I, Areia, Guincho  
2750-053 Cascais  
t. 214 871 403  
tm. 917 815 488 | 919 658 174  
rccdc.chipico@hotmail.com  
Modalidades: Equitação (com/ sem competição), Passeios Equestres

### Escola de Equitação Rui Barroso

Casa 25, Quinta da Marinha  
2750-515 Cascais  
tm. 918 139 434 | 916 687 434  
rui-barroso@netcabo.pt  
[www.facebook.com/escolaequitacao.ruibarroso](http://www.facebook.com/escolaequitacao.ruibarroso)  
Modalidades: Equitação, Passeios equestres

### Centro Hípico da Quinta da Marinha

Casa 25, Quinta da Marinha  
2750-515 Cascais  
t. 214 860 050  
centrohipico@quinta-da-marinha.pt  
[www.quintadamarinhahipico.com](http://www.quintadamarinhahipico.com)  
Modalidades: Equitação, Passeios equestres  
Instalações: Campos de saltos, Hipódromo, Picadeiros cobertos

## FUTEBOL

### Escola Academia Sporting de Carcavelos

Rua Dr. José Joaquim Almeida 648  
2775-584 Carcavelos  
t. 214 582 231 | tm. 912 554 696  
carcavelos@  
escolasacademiasporting.com  
[www.eascarcavelos.blogspot.com](http://www.eascarcavelos.blogspot.com)  
Modalidades: Futebol, Rugby  
Local de treino: Campo de futebol em relvado sintético St. Julian's School Carcavelos

### Escola Academia Sporting de Manique

Rua dos Salesianos 1  
2645-438 Alcabideche  
tm. 931 114 005 | 912 343 383  
sporting.manique@gmail.com  
[www.easmanique.blogspot.com](http://www.easmanique.blogspot.com)  
Modalidades sem competição: Futebol 7  
Local de treino: Campo de futebol em relvado sintético Escola Salesiana de Manique

### Escola de Futebol 4 Linhas

Urbanização Mata da Torre  
lote 7, 1º Direito  
2785-780 S. Domingos de Rana  
tm. 919 634 950/ 3  
4linhas@gmail.com  
[www.escolafutebol4linhas.com.sapo.pt](http://www.escolafutebol4linhas.com.sapo.pt)  
Modalidades: Futebol 7 e 11





### **Escola de Futebol Artur Taira**

Largo das Safiras 57, RC Frente  
2785-812 S. Domingos de Rana  
t. 214 456 171

tm. 926 049 425

escfutartaira@gmail.com

[www.escolafutebolarturaira.com](http://www.escolafutebolarturaira.com)

[blogspot.com](http://blogspot.com)

[www.facebook.com/](http://www.facebook.com/escolafutebolarturaira)

[escolafutebolarturaira](http://escolafutebolarturaira.com)

Modalidades: Futebol 5 e 7

Local de Treino: Campos de futebol

11 em relvado sintético do Colégio

Marista de Carcavelos

### **Escola de Futebol Benfica de Carcavelos**

tm. 962 773 901 | 926 818 694 |

917 077 567

efbcarcavelos@slbenfica.pt

[www.efgeracaobenfica.blogspot.com](http://www.efgeracaobenfica.blogspot.com)

[www.facebook.com/](http://www.facebook.com/EscolaFutebolBenfica.Carcavelos)

[EscolaFutebolBenfica.Carcavelos](http://EscolaFutebolBenfica.Carcavelos.com)

Modalidades: Futebol

### **Consulte também....**

**Os diversos clubes desportivos que dinamizam estas modalidades em cada Freguesia**



## **GOLFE**

### **Golf do Estoril**

Turismo de Portugal .

Registo nº 5/2004

Hotel Palácio, Avenida da República

2765-273 ESTORIL

t. 214 680 176

geral@golfestoril.com

[www.palacioestorilhotel.com](http://www.palacioestorilhotel.com)

Modalidades: Golfe

### **Quinta da Marinha – Oitavos Dunes**

Turismo de Portugal .

Registo nº 60/2002

Quinta da Marinha, Casa. 25

2750-004 Cascais

t. 214 860 600

info@oitavosdunes.pt

[www.oitavosdunes.com](http://www.oitavosdunes.com)

Modalidades: Golfe



## **MERGULHO**

### **Cascais Dive Center**

Praia da Duquesa, Balneários John

David

2750-334 Cascais

tm. 919 913 021 | 965 355 306 |

914 014 967

cascaisdivecenter@gmail.com

[www.cascaisdivecenter.com](http://www.cascaisdivecenter.com)

Modalidades: Mergulho recreativo,

Cursos



## **NATAÇÃO**

### **ALCABIDECHE**

#### **Complexo Desportivo de**

**Alcabideche** pág. 20

**Colégio Amor de Deus** pág. 09

**Salesianos Wellness Center**

pág. 21

### **CARCAVELOS / PAREDE**

#### **Academia Ribeiro dos Reis**

pág. 21

#### **Bela Vista Wellness Club**

pág. 21

#### **Clube Nacional de Ginástica**

pág. 12

### **CASCAIS / ESTORIL**

#### **Associação Humanitária de**

#### **Bombeiros Voluntários de**

**Cascais** pág. 13

#### **Associação Humanitária de**

#### **Bombeiros dos Estoris**, pág. 16

**Estoril Wellness Center** pág. 14

**Grupo Dramático e Sportivo de**

**Cascais** pág. 14

**Health Club Visconde** pág. 23

**Health & Racket Club Quinta da**

**Marinha** pág. 23

**Holmes Place Cascais** pág. 23

**Justfitness Gandarinha Health**

**Club** pág. 23

### **SÃO DOMINGOS DE RANA**

#### **Associação Nacional da**

#### **Espondilite Anquilosante**

pág. 18

**Complexo Desportivo Municipal**

**da Abóboda** pág. 20

**Escola de Natação Delfins**

**Azuis – Aquatires** pág. 24

**BODYBOARD ■ KITESURF  
LONGBOARD ■ STAND  
UP PADDLE ■ SURF ■  
WINDSURF**

#### **Angel's Surf School**

Turismo de Portugal .  
Registo nº 2/2012  
Avenida Marginal 6,  
Praia de Carcavelos  
2775 Carcavelos  
tm. 962 681 113  
marcosanastacio@hotmail.com  
[www.angelsurfschool.com](http://www.angelsurfschool.com)  
Modalidades: Bodyboard, Paddle  
Surf, Surf

#### **Azul Absoluto**

Rua das Amoras 65, 4º Esqº  
2775-544 Carcavelos  
info@azulabsoluto.com  
[www.azulabsoluto.com](http://www.azulabsoluto.com)  
Modalidades: Surf

#### **Beyond-Boards**

Turismo de Portugal .  
Registo nº 200/2012  
Avenida da Charneca 421, 1º  
2750-530 Cascais  
tm. 917 970 488 | 916 445 471  
info@beyond-boards.com  
contact@beyond-boards.com  
[www.beyond-boards.com](http://www.beyond-boards.com)  
Modalidades: Stand Up Paddle

#### **Board Life Ocean Center**

Turismo de Portugal .  
Registo nº 227/2011  
Alto de Murches,  
Rua Principal, Casa J  
2755-307 Alcabideche  
tm. 918 142 230  
info@lisbonsurfcamp.com  
[www.lisbonsurfcamp.com.com](http://www.lisbonsurfcamp.com.com)  
Modalidades: Bodyboard, Surf

#### **Carcavelos Surf School**

Turismo de Portugal .  
Registo nº 77/2012  
Avenida Marginal, Praia de  
Carcavelos, Windsurf Café  
2775-000 Carcavelos  
tm. 962 850 497  
pedrosoares@carcavelossurfschool.  
com  
[www.carcavelossurfschool.com](http://www.carcavelossurfschool.com)  
Modalidades: Bodyboard, Surf

#### **Escola Boogie Chicks**

Largo do Girassol, Bloco C, 51,  
nº 4, 3º Esq.  
2775-633 Carcavelos  
tm. 919 537 764  
escola@boogiechicks.com  
[www.boogiechicks.com](http://www.boogiechicks.com)  
Modalidades: Bodyboard feminino

#### **Escola de Surf Casa da Praia**

Avenida Marginal, Praia de  
Carcavelos, Bar Casa da Praia  
t. 214 580 653  
tm. 919 461 008  
escolasurfcasadapraia@gmail.com  
[www.casadapraia-carcavelos.com](http://www.casadapraia-carcavelos.com)  
Modalidades: Bodyboard, Paddle  
Surf, Surf

#### **Go Surf Lisboa**

Avenida Plátanos, nº71-1ºE  
Jardins da Parede  
2775-352 Parede  
gosurflisboa@gmail.com  
[www.gosurflisboa.com](http://www.gosurflisboa.com)  
Modalidades: Surf

#### **Guincho Wind Factory**

Rua da Torre Frente 1412  
2750-698 Cascais  
t. 214 868 332  
tm. 932 301 378  
info@guinchowindfactory.com  
[www.guinchowindfactory.com](http://www.guinchowindfactory.com)  
Modalidades: Bodyboard, Kitesurf,  
Paddle Surf, Surf, Windsurf

### **Gustykite Escolas Kitesurf Schools**

Turismo de Portugal .  
Registo nº 407/2010  
Estrada do Guincho,  
Praia do Guincho  
2750-642 Cascais  
tm. 926 221 981  
info@gustykite.com  
[www.gustykite.com](http://www.gustykite.com)  
Modalidades: Kitesurf

### **Guincho Wind Factory**

Rua da Torre Frente 1412  
2750-698 Cascais  
t. 214 868 332  
tm. 932 301 378  
info@guinchowindfactory.com  
[www.guinchowindfactory.com](http://www.guinchowindfactory.com)  
Modalidades: Bodyboard, Kitesurf,  
Paddle Surf, Surf, Windsurf

### **Gustykite Escolas Kitesurf Schools**

Turismo de Portugal .  
Registo nº 407/2010  
Estrada do Guincho, Praia do  
Guincho  
2750-642 Cascais  
tm. 926 221 981  
info@gustykite.com  
[www.gustykite.com](http://www.gustykite.com)  
Modalidades: Kitesurf

### **GUSU Get Up Stand Up Paddle & Longboard**

Turismo de Portugal .  
Registo nº 2/2012  
Rua Guilhermina Suggia 373,  
3º Esq.  
2785-816 S. Domingos de Rana  
tm. 919 711 162  
gusupaddlesurf@hotmail.com  
[www.gusupaddlesurf.com](http://www.gusupaddlesurf.com)  
Modalidades: Longboard, Stand Up  
Paddle (Boarding, Race, Surf)

### **Justlikebb Program & Feel Free Surf School**

Turismo de Portugal.  
Registo nº 135/2013  
Rua das Tílias, 52  
2775-568 Carcavelos  
justlikebb@hotmail.com  
Modalidades: Surf

### **Karma Surf Retreat**

Condominio Malveira Guincho Lt 371  
2755-144 Alcabideche  
team@karmasurfretreat.com  
[www.karmasurfretreat.com](http://www.karmasurfretreat.com)  
Modalidades: Surf

### **Kitesurf Adventures**

Turismo de Portugal .  
Registo nº 304/2010  
Rua Almeida Garrett, Murches  
2755-211 Alcabideche  
tm. 913 121 606 | 962 262 879  
info@kitesurfadventures.com.pt  
[www.kitesurfadventures.com.pt](http://www.kitesurfadventures.com.pt)  
Modalidades: Kitesurf, Stand Up  
Paddle

### **La Point Camps Surf School**

Turismo de Portugal .  
Registo nº 127/2011  
Avenida da República 1038 A,  
2º Frente  
2775-271 Parede  
ana@lapointcamps.com  
[www.lapointcamps.com](http://www.lapointcamps.com)  
[www.facebook.com/lapointcamps](http://www.facebook.com/lapointcamps)  
Modalidades: Surf

### **More Than Surfing School**

Rua do Choupal 28, 3º B  
2775-350 Parede  
t. 214 689 681  
tm. 913 234 338  
morethansurfing@gmail.com  
[www.morethansurfing.com](http://www.morethansurfing.com)  
Modalidades: Surf, Treino funcional  
natação

### **Nova Onda Escola de Bodyboard**

Largo do Girassol,  
Bloco C, 51, 3º Esq.  
2775-663 Carcavelos  
tm. 934 297 398  
info.novaonda@gmail.com  
[www.novaonda.com](http://www.novaonda.com)  
Modalidades: Bodyboard

### **Portugal Surf Academia**

Rua da Feitoria, Espaço 19  
2775-568 Carcavelos  
tm. 914 152 581 | 917 238 039  
geral@surfacademia.com  
[www.surfacademia.com](http://www.surfacademia.com)  
Modalidades: Surf

### **Puremocean – Bodyboarding School**

Rua da Feitoria Espaço 19  
2775-167 Carcavelos  
puremocean@gmail.com  
[www.puremocean.com](http://www.puremocean.com)  
Modalidades: Surf

### **Surf Concept School**

Rua de Malange 281, R/C Esq.,  
Junqueiro  
2775-238 Parede  
mail@surfconceptschoool.com.pt  
Modalidades: Surf

### **Surf In S. Pedro**

Avenida Marginal, Praia de S. Pedro,  
Edif. Centro de Surf  
2765-607 São Pedro do Estoril  
surfinspedro@gmail.com  
Modalidades: Surf

### **Surf Spirit School**

Travessa Aspirante Mota e Freitas  
S. Pedro do Estoril  
2765-540 Estoril  
surfspiritschool@gmail.com  
Modalidades: Surf



## TÉNIS

### Artenis Modalidades Desportivas

Estrada da Areia, Guincho  
2750-053 Cascais  
tm. 917 575 912 | 917 347 734  
gharahpetian@netcabo.pt  
Modalidades: Ténis

### Carcavelos Ténis

Praça do Junqueiro 2  
2775-597 Carcavelos  
t. 214 563 668  
tm. 913 806 838  
info@carcavelos-tenis.com

[www.carcavelos-tenis.com](http://www.carcavelos-tenis.com)

Modalidades com competição:

Padel, Ténis

Modalidades sem competição: Ténis

Instalações: Clubhouse com sala de jogadores, balneários e snack-bar, Campo de ténis de relva sintética, Campos de Padel, Campos de ténis de terra batida cobertos e descobertos

### Centro de Ténis da Quinta da Marinha

Turismo de Portugal .

Registo nº 29/2006

Casa 25, Quinta da Marinha

2750-515 Cascais

t. 214 860 050

healthclub@quintadamarinha.pt

[www.quintadamarinhaclub.com](http://www.quintadamarinhaclub.com)

Modalidades: Padel, Squash/

Racketball, Ténis

Instalações: Campos de padel,

Campos de ténis cobertos e

descobertos, Salas de squash

### Clube de Ténis CAD

Avenida de Sintra 1451

2756-502 Alcabideche

tm. 91 944 07 96

clubeteniscad@gmail.com

Modalidades: Ténis

Instalações: Campos de ténis

Colégio Amor de Deus



Consulte também....

**Clube de Ténis do Estoril**

pág. 16

**Clube Nacional de Ginástica**

pág. 12

**Clube de Ténis de Sasseiros**

pág. 11

**Complexo Desportivo de**

**Alcabideche** pág. 20

**Complexo Desportivo**

**de S. Domingos de Rana** pág. 20

## TRIATLO

### 3 Iron Sports

Rua António da Costa Carvalho 247

2765-016 Estoril

t. 214 677 075 | 214 677 012

tm. 913 634 258 | 913 634 268

3iron.sports@gmail.com

[www.3ironsports.com](http://www.3ironsports.com)

Modalidades: Triatlo - Águas

Abertas, Atetismo de estrada,

Ciclismo



# EMPRESAS DE ANIMAÇÃO TURÍSTICA

## Cascais Ambiente – Empresa Municipal de Ambiente de Cascais

Turismo de Portugal .  
Registo nº 94/2013

Complexo Multiserviços  
Estrada de Manique 1830, Alcoitão  
2645-138 Alcabideche  
t. 214 604 230

geral@emac-em.pt

[www.cm-cascais.pt](http://www.cm-cascais.pt)

Atividades: Atividades de aventura,  
Atividades temáticas, Circuitos de  
arborismo, Campos de férias

## Guincho Adventours

Turismo de Portugal .  
Registo nº 78/2008

Rua da Areia 1306  
2750-095 Cascais  
t. 214 869 700  
tm. 934 479 075  
guinchoadventours@gmail.com

[www.guinchotours.net](http://www.guinchotours.net)

Atividades: Aulas de Kitesurf,  
Paddle Surf e Surf, Passeios de  
Bicicleta, Buggy, Jeep, Kayak, Moto  
4, Pedestres e Segway

## Decathlon de Cascais – Parque Desportivo

Avenida Brigadeiro Victor Novais  
Gonçalves 164  
2755-019 Alcabideche  
t. 214 699 600

[www.facebook.com/](http://www.facebook.com/DecathlonCascais)

[DecathlonCascais](http://DecathlonCascais)

Atividades: Passatempos desportivos

Instalações: Espaço de jogos  
tradicionais e petanca, parede  
de escalada, parque de skate,  
polidesportivo, campo de futebol em  
relva sintética, ringue de patinagem

## Pedaços de Aventura

Turismo de Portugal .

Registo nº 99/2011

Avenida Marginal, Parque de  
Palmela

2750 Cascais  
tm. 912 426 118

info@pedacosdeaventura.com

[www.pedacosdeaventura.com](http://www.pedacosdeaventura.com)

Atividades: Circuitos de arborismo,  
Escalada em parede artificial,  
Organização de eventos

## Extremo Ambiente

Turismo de Portugal . Registo nº  
43/2004

Rua Vasco da Gama 196  
2785-600 S. Domingos de Rana  
t. 214 526 065  
tm. 916 215 580

extremoambiente@

extremoambiente.pt

[www.extremoambiente.pt](http://www.extremoambiente.pt)

Atividades: Atividades de aventura,  
Organização de eventos, Passeios  
de Bicicleta, Buggy, Jeep e  
Pedestres

## Quinta da Ponte

Turismo de Portugal .  
Registo nº 23/2009

Terceira Circular  
2755-009 Cascais  
tm. 913 500 600  
eventosquintadaponte@gmail.com

[www.qdp.pt](http://www.qdp.pt)

Atividades: Organização de eventos  
personalizados

Instalações: Quinta Pedagógica  
Armando Villar



ENTIDADES DESPORTIVAS

## OPERADORES MARÍTIMO-TURÍSTICOS



### **Caisfino Embarcações de Turismo**

Turismo de Portugal .  
Registo nº 36/2011  
Marina de Cascais, loja 31 A/B  
2750-800 Cascais  
t. 214 822 729  
tm. 963 708 000  
info@caisfino.com  
[www.caisfino.com](http://www.caisfino.com)

Atividades: Aluguer de embarcações, Náutica de recreio, Organização de eventos e cruzeiros, Passeios à vela e a motor

### **Dreamboats**

Turismo de Portugal .  
Registo nº 241/2011  
tm. 968 883 037  
dreamboats@dreamboats.com.pt  
[www.dreamboats.com.pt](http://www.dreamboats.com.pt)

Atividades: Aluguer de embarcações, Náutica de recreio,

### **Nautistar Serviços Náuticos**

Turismo de Portugal .  
Registo nº 369/2011  
Marina de Cascais, lojas 125/ 126  
2750-800 Cascais  
t. 214 846 370  
tm. 966 392 387  
info@nautistar.pt  
[www.nautistar.pt](http://www.nautistar.pt)

Atividades: Aluguer de embarcações, Náutica de recreio

### **Sun Sailing Team**

Turismo de Portugal .  
Registo nº 57/2010  
Rua Marques Leal Pancada 38  
2750-430 Cascais  
t. 214 844 248  
tm. 912 557 379  
sunsailingteam@gruposamachado.com

[www.sunsailingteam.com](http://www.sunsailingteam.com)  
Atividades: Náutica de recreio, Organização de passeios e regatas à vela



### **Tuttamania Navegação de Recreio**

Marina de Cascais, loja 127  
2750-800 Cascais  
t. 214 833 083  
info@tuttamania.com

[www.tuttamania.com](http://www.tuttamania.com)

**Atividades:** Aluguer de embarcações, Escola de Vela, Náutica de recreio, Organização de eventos (passeios e regatas)

### **Water X**

Turismo de Portugal .  
Registo nº 286/2010  
Edifício Office no Estoril  
Rua dos Ciprestes 48, Sala 2 B  
2765-623 Estoril  
t. 214 668 808  
tm. 918 500 122  
reservas@waterx.co.pt

[www.waterx.co.pt](http://www.waterx.co.pt)

**Atividades:** Aluguer de embarcações, Circuitos em Speedboat, Clínicas de Remo, Kitesurf, Motas de água, Organização de eventos náuticos (passeios e regatas), Pescarias, Ski aquático, Surf by boat, Surf



**INSTALAÇÕES DESPORTIVAS  
E ESPAÇOS DE AR LIVRE**





## PAVILHÕES DESPORTIVOS

- Associação de Moradores de Atibá, [pág. 15](#)
- Associação Grupo Desportivo e Recreativo do Bairro da Tojeira, [pág. 18](#)
- Clube Desportivo e Recreativo 'Os Vinhais', [pág. 18](#)
- Clube Nacional de Ginástica, [pág. 12](#)
- Colégio do Amor de Deus, [pág. 09](#)
- Colégio Marista de Carcavelos, [pág. 12](#)
- Complexo Desportivo de Alcabideche, [pág. 20](#)
- Complexo Desportivo de São Domingos de Rana, [pág. 20](#)
- Escola Básica 2,3 da Galiza, t. 214 688 396
- Escola Básica 2,3 de Alapraia, t. 214 673 987
- Escola Básica 2,3 de Alcabideche, t. 214 691 396
- Escola Básica 2,3 Prof. António Pereira Coutinho, t. 214 865 200
- Escola Básica e Secundária de Carcavelos, t. 214 530 350
- Escola Matilde Rosa Araújo, t. 214 528 340
- Escola Salesiana de Manique, t. 214 458 210
- Escola Salesiana de Santo António Estoril, t. 214 678 970
- Escola Secundária 2,3 de Alvide, t. 214 824 240
- Escola Secundária da Cidadela, t. 214 864 080
- Escola Secundária de Cascais, t. 214 865 435
- Escola Secundária de São João do Estoril, t. 214 658 440
- Escola Secundária Fernando Lopes Graça | Parede Foot-Ball Clube, [pág. 12](#)
- Pavilhão Desportivo de Murches | Grupo Recreativo e Familiar de Murches, [pág. 10](#)

- Pavilhão Desportivo de Sassoeiros | Clube de Futebol de Sassoeiros, [pág. 11](#)
- Pavilhão Desportivo dos Lombos | Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos, [pág. 11](#)
- Pavilhão Desportivo Guilherme Pinto Basto | Grupo Dramático e Sportivo de Cascais, [pág. 14](#)
- Pavilhão Desportivo Serafim Tomé dos Santos | Grupo Recreativo e Dramático 1º de Maio de Tires, [pág. 19](#)



## CAMPOS FUTEBOL 11 E 7

- **Abóboda** | Grupo de Instrução Musical e Desportivo da Abóboda, [pág. 18](#)
- **Alcabideche** | Decathlon de Cascais, [pág. 31](#)
- **Alfredo Pinheiro** | Associação Familiar e Desportiva da Torre, [pág. 13](#)
- **Carcavelos** | Grupo Sportivo de Carcavelos, [pág. 12](#)
- **Carcavelos** | St. Julian's School, t. 214 585 300
- **Cascais** | Grupo Dramático e Sportivo de Cascais, [pág. 14](#)
- **Dr. A. F. Santos Neves** | União Recreativa e Desportiva de Tires, [pág. 19](#)
- **Estádio António Coimbra da Mota e Centro Treino** | Grupo Desportivo Estoril Praia, [pág. 17](#)
- **Estoril** | Escola Salesiana de Santo António Estoril, t. 214 678 970
- **Fernando Sabido** | Grupo de Solidariedade Musical e Desportiva de Talaíde, [pág. 19](#)
- **Fontainhas** | Grupo Desportivo e Recreativo das Fontainhas de Cascais, [pág. 14](#)
- **Malveira da Serra** | Grupo Desportivo da Malveira da Serra, [pág. 09](#)
- **Manique** | Escola Salesiana de Manique, t. 214 458 210

- **Parede** | Colégio Marista de Carcavelos, [pág. 12](#)
- **Trajouce** | Grupo Musical e Desportivo 9 de Abril de Trajouce, [pág. 19](#)
- **Vale Santa Rita** | Estoril Atlético Clube, [pág. 17](#)
- **Zambujeiro** | Grupo Desportivo do Zambujeiro, [pág. 09](#)



## CAMPO DE RÂGUEBI

- **Cascais** | Grupo Dramático e Sportivo de Cascais, [pág. 14](#)



## CAMPOS DE TÊNIS E PADEL

- **Alcabideche** (ténis) | Complexo Desportivo de Alcabideche, [pág. 20](#)
- **Areia** (ténis) | Artenis Modalidades Desportivas, [pág. 30](#)
- **Carcavelos** (ténis e padel) | Carcavelos Ténis, [pág. 30](#)
- **Estoril** (ténis e padel) | Clube de Ténis do Estoril, [pág. 16](#)
- **Parede** (ténis) | Clube Nacional Ginástica, [pág. 12](#)
- **Quinta da Alagoa** (ténis) | Parque da Quinta da Alagoa, [pág. 40](#)
- **Quinta dos Lombos** (ténis) | Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos, [pág. 11](#)
- **Quinta da Marinha** (ténis e padel) | Centro de ténis da Quinta da Marinha, [pág. 30](#)
- **S. Domingos de Rana** (ténis) | Complexo Desportivo de S. Domingos de Rana, [pág. 20](#)
- **Sassoeiros** (ténis) | Clube de Ténis de Sassoeiros, [pág. 11](#)



### CAMPOS DE GOLFE E MINI-GOLFE

- **Estoril** (golfe) | Clube de Golf do Estoril, [pág. 16](#)
- **Jardins da Parede** (mini-golfe) | Jardins da Parede, [pág. 40](#)
- **Oitavos** (golfe) | Oitavos Dunes, [pág. 27](#)
- **Quinta da Marinha** (golfe) | Quinta da Marinha Golf, t. 214 860 100
- **Quinta dos Lombos** (mini-golfe) | Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos, [pág. 11](#)



### CENTROS NÁUTICOS/ SURF

- **Cascais Surf Center** | Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos | Praia de Carcavelos, [pág. 11](#)
- **Centro de Atividades Náuticas de Cascais** | ADN | Baía de Cascais, [pág. 13](#)
- **Centro de Surf de S. Pedro do Estoril** | Surfing Clube de Portugal | Praia de S. Pedro do Estoril, [pág. 17](#)
- **Centro Náutico de Alto Rendimento** | Clube Naval de Cascais | Baía de Cascais, [pág. 14](#)



### CENTROS HÍPICOS

- **Charneca** | Centro Hípico da Costa do Estoril, [pág. 26](#)
- **Areia** | Real Clube de Campo D. Carlos I, [pág. 15](#)
- **Quinta da Marinha** | Health & Racket Club Quinta da Marinha, [pág. 26](#)
- **Quinta da Pateira** | Centro Hípico da Quinta da Pateira, [pág. 26](#)



### PISCINAS DESPORTIVAS (25M)

- **Complexo Desportivo Municipal da Abóboda**, [pág. 20](#)
- **Complexo Desportivo da A.H.B.E. Alapraia**, [pág. 16](#)
- **Salesianos Wellness Center**, [pág. 21](#)



## PISCINAS DE APRENDIZAGEM

- **Bela Vista Wellness Club**, pág. 21
- **Complexo Desportivo Municipal da Abóboda**, pág. 20
- **Complexo Desportivo de Alcabideche**, pág. 20
- **Complexo Desportivo da A.H.B.V. Cascais**, pág. 13
- **Complexo Desportivo da A.H.B.E. Alapraia**, pág. 16
- **Associação de Beneficência e Socorros Amadeu Duarte**, pág. 12
- **Pavilhão Desportivo Guilherme Pinto Basto**, pág. 14
- **Academia Ribeiro dos Reis**, pág. 21
- **Associação Nacional da Espondilite Anquilosante**, pág. 18
- **CERCICA**, pág. 16
- **Clube Nacional de Ginástica**, pág. 12
- **Colégio do Amor de Deus**, pág. 09
- **Escola de Natação Delfins Azuis**, e Aqatires pág. 24
- **Health & Racket Club Quinta da Marinha**, pág. 23
- **Health Club Visconde**, pág. 23
- **Holmes Place Cascais**, pág. 23
- **Justfitness Gandarinha Health Club**, pág. 23



## PISCINAS DE LAZER

- **Piscina Oceânica do Estoril** | Praia do Tamariz ([livre acesso](#))
- **Piscina Oceânica de Cascais** | Praia das Moitas ([livre acesso](#))
- **Piscina do Arriba** | Estab. Banhos do Mar da Praia de Água Doce Guincho, t. 214 851 421
- **Piscina do Muchaxo** | Estalagem Muchaxo – Guincho, t. 214 870 221



## PISTAS DE ATLETISMO SIMPLIFICADAS

- **Escola Salesiana de Manique**, t. 214 858 210
- **Escola Básica e Secundária Ibn Mucana**, t. 204 607 700

## EQUIPAMENTOS ESPECIAIS

- **Aeródromo Municipal de Cascais** (Tires) | Ar Cascais EM, t. 214 457 300
- **Autódromo Fernanda Pires da Silva e Kartódromo** (Alcabideche) | Circuito Estoril SA, t. 214 609 500
- **Hipódromo Municipal Manuel Possolo** (Cascais) | Cascais Dinâmica, Gestão da Economia Turismo e Empreendedorismo, E.M. S.A, t. 214 646 200
- **Hipódromo da Quinta da Marinha**, pág. 26
- **Marina de Cascais** | MarCascais SA, t. 214 824 800

## ESPAÇOS DESPORTIVOS DE BAIRRO

### ALCABIDECHE

#### ■ Campo de Jogos do Bairro Adroana

40x20m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal, tabelas de basquetebol e iluminação

#### ■ Campo de Jogos do Bairro da Cruz Vermelha – Norte

25x15m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal, tabelas de basquetebol, parque infantil, espaços de recreio

#### ■ Campo de Jogos do Bairro da Cruz Vermelha – Sul

40x20m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal, tabelas de basquetebol, espaços de recreio

#### ■ Campo de Jogos do Bairro de Alcoitão

30x15m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal, tabelas de basquetebol, parque infantil, espaços de recreio

#### ■ Campo de Jogos de Manique

22x12m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal, tabelas de basquetebol

#### ■ Campo de Jogos da Encosta da Carreira

22x12m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal, tabelas de basquetebol

#### ■ Campo de Jogos do Bairro Alcaide

22x12m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal, tabelas de basquetebol

#### ■ Campo de Jogos do Bairro Irene

22x12m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal, tabelas de basquetebol

### CARCAVELOS /PAREDE

#### (CARCAVELOS)

#### ■ Campo de Futebol de Praia da Praia de Carcaveiros

Piso areia | Equipado com 3 campos para voleibol/ futvolei de praia

#### ■ Campo de Jogos da Quinta do Barão – Campo 1

36x16m | Piso betão | Equipado com balizas de andebol/ futsal, espaços de recreio

#### ■ Campo de Jogos da Quinta do Barão – Campo 2

32x15m | Piso betão | Equipado com tabelas de basquetebol, espaços de recreio

#### ■ Campo de Jogos da Quinta dos Lombos

40x20m | Piso relva sintética | Equipado com balizas de andebol/ futsal, campos de ténis, campo de voleibol de praia, parque infantil

### (PAREDE)

#### ■ Campo de Jogos da Quinta do Lameiro

30x15m | Piso betão | Equipado com balizas de andebol/ futsal, tabelas de basquetebol

#### ■ Campo de Jogos do Junheiro

40x20m | Piso terra batida | Equipado com balizas de andebol/ futsal | Iluminação

#### ■ Campo de Jogos do Murtal

40x20m | Piso terra batida | Equipado com balizas de andebol/ futsal | Iluminação

### CASCAIS /ESTORIL

#### (CASCAIS)

#### ■ Campo de Jogos da Quinta das Romanzeiras

40x20m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal, tabelas de basquetebol, espaços de recreio, parque infantil, relvados

#### ■ Campo de Jogos das Fontainhas

22x12m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal, tabelas de basquetebol

#### ■ Campo de Jogos da Charneca

40x20m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal

### (ESTORIL)

#### ■ Campo de Jogos da Galiza

30x20m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal, tabelas de basquetebol

#### ■ Campo de Jogos do Bairro da Martinha

30x20m | Piso relva sintética | Equipado balizas de andebol/ futsal

#### ■ Campo de Jogos de S. Pedro do Estoril

30x20m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal, tabelas de basquetebol

### S. DOMINGOS DE RANA

#### ■ Campo de Jogos do Buzano

30x18m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal, tabelas de basquetebol, espaços de recreio, parque infantil

#### ■ Campo de Jogos do Zambujal

30x15m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal

#### ■ Campo de Jogos Cabeço Mouro

30x15m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal

#### ■ Campo de Jogos de Outeiro de Polima

40x20m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal, parque infantil

#### ■ Campo de Jogos de Trajouce

40x20m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal e ténis e iluminação

#### ■ Campo de Jogos do B° Monte Real

40x18m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal, ringue de patinagem, pista de patinagem de velocidade

#### ■ Campo de Jogos do B° 25 de Abril

30x15m | Piso terra batida | Equipado com balizas de andebol/ futsal





## CIRCUITOS DE MANUTENÇÃO

### ALCABIDECHE

- Parque Urbano de Outeiro dos Cucos

### CARCAVELOS /PAREDE

- Circuito Fitness de Carcavelos
- Parque da Quinta S. Gonçalo
- Pavilhão Desportivo dos Lombos , pág. 11
- Parque Baden Powell, pág. 41

### CASCAIS /ESTORIL

- Circuito Fitness da Guia – Cascais
- Parque de Palmela, pág. 41
- Passeio Marítimo Conceição/ Azarujiinha
- Pinhal dos Rotários, pág. 41
- Bosque dos Gaio, pág. 11

### S. DOMINGOS DE RANA

- Parque Urbano de Outeiro de Polima, pág. 41

# INSTALAÇÕES DESPORTIVAS E ESPAÇOS DE AR LIVRE



## CICLOVIAS, PEDOVIAS E PASSEIOS MARÍTIMOS

- **Ciclovía Cascais (Farol de Stª Marta) - Guincho**  
Extensão 9.000 m
- **Ciclovía Guincho - Areia**  
Extensão 1.000 m
- **Pedovia Cascais (Casa da Guia) - Guincho**  
Extensão 7.000 m
- **Passeio Marítimo Praia da Conceição - Azarujinha**  
Extensão 2.750 m | com circuito de manutenção
- **Passeio Marítimo da Praia de Carcaveiros**  
Extensão 1.638 m
- **Passeio Marítimo da Pedra do Sal | S. Pedro do Estoril**  
Extensão 603 m
- **Passadiço Pedonal da Duna da Cresmina (Guincho)**  
Extensão 1.000m | Percurso interpretativo da biodiversidade do sistema dunar Cresmina-Guincho



## PARQUES DE SKATE

### CASCAIS /ESTORIL

#### (CASCAIS)

- **Parque de Skate da Torre**  
600m2 | Equipado com 8 conjuntos de rampas: start-box, pirâmide central, flat-bank, quarter-pipe com roll-in de entrada, fun-box de saltos, spine, hip com wallride, pirâmide lateral; anfiteatro, espaços de recreio

#### (ESTORIL)

- **Parque das Gerações**  
12.000 m2 | Piso betão | Parque de skate equipado com estruturas em betão (street, rampa, bowl e snakerun) | Circuito de manutenção | Espaço lúdico informal | Espaços verdes

## S. DOMINGOS DE RANA

- **Parque de Skate de Massapés | S. Domingos de Rana**  
(em recuperação)



## PARQUES URBANOS E INFANTIS

### ALCABIDECHE

- **Parque Infantil Escola Velha**  
Rua da Escola Velha, Bicesse  
Piso sintético, Combinados

## CARCAVELOS /PAREDE

#### (CARCAVELOS)

- **Parque da Quinta da Alagoa**  
Estrada da Alagoa  
08h30-19h45 (verão) / 17h45 (inverno)  
Parques Infantis em piso sintético, Campos de ténis, Circuito de marcha, Relvados
- **Parque da Quinta S. Gonçalo**  
Avenida de Portugal  
Parques infantis em piso sintético, Circuito de manutenção com twister, step, bicicleta, estrutura de suspensão, banco de abdominais, bíceps, barra de equilíbrio, barras paralelas, barra de flexões, entre outros
- **Parque Infantil do Bairro dos Checlos**  
Rua José de Castro  
Piso em areia, Baloço, Combinados

#### (PAREDE)

- **Jardins da Parede**  
Avenida do Jardim  
Campo de mini-golfe, parque infantil com combinados, escorregas e molas, relvados

#### ■ Parque Morais

Rua do Marquês de Pombal  
08h30-19h45 (verão) / 17h45  
(inverno)

Parque infantil em piso sintético e casca de pinheiro com baloiços, combinados, escorregas, relvados

#### ■ Parque Baden Powell

Rua de Luanda, Junqueiro  
Circuito de manutenção em piso de casca de pinheiro com estrutura de suspensão, banco de abdominais, escada ondulada de suspensão, barra de equilíbrio, barras paralelas, barra de flexões, Parque Infantil em piso sintético com baloiços e combinados, Pinhal, Rede de caminhos pedonais, Relvados

#### ■ Parque Infantil da Urbanização Corriola

Avenida da República, B° da Escola Técnica

Piso sintético, Combinados e Escorregas

#### ■ Quinta do Lameiro

Rua do Lima  
Polidesportivo, Parque Infantil, Relvados

## CASCAIS /ESTORIL

### (CASCAIS)

#### ■ Pinhal dos Rotários

Avenida Gonçalo Velho Cabral, B° do Rosário

Piso em casca de pinheiro, Circuito de manutenção com estrutura de suspensão, banco de abdominais, escada ondulada de suspensão, barra de equilíbrio, barras paralelas, barra de flexões, entre outros

#### ■ Parque de Palmela

Rua do Parque de Palmela  
Circuito de arborismo, (Pedacos de Aventura, pag. 00) Circuito de manutenção, Relvado

#### ■ Parque Infantil da Areia

Rua de São Miguel  
Piso em areia, Balancé, Baloiço, Combinados, Molas

#### ■ Parque Infantil da Urbanização Chetainhas,

Avenida da Charneca  
Piso em relva, Molas, entre outros

#### ■ Parque Infantil Inclusivo

Rua das Fontainhas  
Piso sintético, Molas, Baloiços, entre outros

#### ■ Parque Marechal Carmona

Avenida da República  
Campos de jogos tradicionais, circuito de marcha, parque Infantil, relvados

#### ■ Parque Urbano das Penhas da Marmeleira

Rua Marquês de Pombal, Pisão de Baixo, Murches  
Circuito de marcha, parque infantil em piso de seixo rolado e relva, rede de caminhos pedonais e cicláveis, zona de escalada

#### ■ Parque Urbano da Ribeira dos Mochos Sul

Parque Aventura, Parque Infantil  
■ Parque Verde Guia  
Rua das Acácias, Costa da Guia  
Parque Infantil temático em piso de areia e relva, Campo de jogos, Rede de caminhos pedonais e cicláveis, Pinhal

### (ESTORIL)

#### ■ Bosque dos Gaios

Alto dos Gaios  
Circuito de manutenção, circuito de marcha, rede de caminhos pedonais e cicláveis

#### ■ Jardim Carlos Anjos 'Jardim dos Passarinhos'

Avenida Sabóia, Monte Estoril  
Parque Infantil em piso sintético

#### ■ Parque de Petanca de São Pedro do Estoril

Rua do Parque de Petanca  
Campo de jogos, Rede de caminhos pedonais e cicláveis

#### ■ Parque Infantil Areias de São João

Praceta Fernando Namora  
Piso em areia e relva, Baloiços, Combinados, Molas

#### ■ Parque Infantil da Martinha

Avenida do Golf  
Piso em areia, Balancé, Baloiço, Combinados, Molas

#### ■ Parque Infantil Branca Gonta Colaço

Praceta Branca Gonta Colaço, S. Pedro do Estoril  
Piso em areia e relva, Baloiços, Combinados, Molas, Tregar

#### ■ Parque Infantil Vale Paraíso

Rua Silva LobPiso em areia, Baloiços, Escorregas, Molas  
■ Pinhal de Santa Maria  
Avenida Lidador  
Parque Infantil, Campo de malha

## S. DOMINGOS DE RANA

#### ■ Parque Infantil de Caparide

Rua da Fonte  
Piso sintético, Combinados  
■ Parque Infantil Conde Monte Real

Rua João de Deus, B° Conde Monte Real

Piso em seixo rolado e relva, Baloiços, Combinados, Molas

#### ■ Parque Infantil José Daniel Dias

Rua São Francisco Xavier, B° da Tojeira  
Piso em seixo rolado, Combinados, Molas

#### ■ Parque Infantil da Urbanização Cabeço de Moura

Rua Sebastião da Gama  
Piso sintético e relva, Balancés, Combinados, Molas

#### ■ Parque Infantil da Urbanização Torre da Aguilha

Rua Josefa de Óbidos com Rua Helena Félix  
Piso sintético, Balancés, Baloiços, Combinados, Molas

#### ■ Parque Infantil Dr. João Coutinho Pais

Rua Afonso Gonçalves Baldaia, Matarraque  
Piso sintético, Baloiços, Combinados

#### ■ Parque Infantil António Sérgio

Rua Gil Eanes, Matarraque  
Piso sintético, Baloiços, Combinados

#### ■ Parque Urbano Natura Outeiro de Polima

Estrada Principal do Outeiro  
Circuito de marcha, Parque infantil, Polidesportivo

#### ■ Parque Urbano da Quinta de Rana

Rua Feliciano Moreira, Rebelva  
Campo rural, Parque Infantil, Relvado

## PARQUE NATURAL DE SINTRA-CASCAIS

### PARQUES DE NATUREZA E TEMÁTICOS

#### ■ Pedra Amarela Campo Base

Estrada da Serra, Parque Natural de Sintra-Cascais

**Coordenadas GPS:**  
38.75835,-9.43311  
t. 214 604 230  
atividadesnatureza@  
cascaisambiente.pt  
[www.cm-cascais.pt](http://www.cm-cascais.pt)

#### ■ Quinta do Pisão Parque da Natureza

Quinta do Pisão de Cima Estrada EN9-1

(cruzamento da barragem do Ribeiro da Mula)

**Coordenadas GPS:**  
38.758752,-9.419183  
t. 210 995 478  
atividadesnatureza@  
cascaisambiente.pt  
[www.cm-cascais.pt](http://www.cm-cascais.pt)

### PERCURSOS PEDESTRES

#### PEQUENAS ROTAS CASCAIS (até 30 km)

##### PR 1 Rota das Quintas

**Tipo de percurso:**  
Pequena rota circular  
**Partida/chegada:** Malveira da Serra  
**Extensão:** 15,3 km  
**Duração:** 4 horas  
**Dificuldade:** Média  
**Declive:** Algum desnível  
**Pontos de interesse:** Janes, Vale de Cavalos, Rio da Mula, Zambujeiro, Alcorvim, Pedra Amarela  
**Ligações:** PR4 CSC e PR3 CSC

##### PR 2 Rota do Cabo Raso

**Tipo de percurso:**  
Pequena rota circular  
**Partida/chegada:** Areia ou Farol da Guia  
**Extensão:** 15 km  
**Duração:** 3h30  
**Dificuldade:** Baixa  
**Declive:** Pouco acentuado  
**Pontos de interesse:** Bicuda, Farol da Guia (zona de escalada), Cabo Raso, Guincho, Cresmina, Casais Velhos, Areia  
**Ligações:** GR11 E9

##### PR 3 Rota das Aldeias

**Tipo de percurso:**  
Pequena rota circular  
**Partida/chegada:** Malveira da Serra  
**Extensão:** 12,5 km  
**Duração:** 4 horas  
**Dificuldade:** Média  
**Declive:** Desnível acentuado  
**Pontos de interesse:** Fornos do Arneiro, Biscaia, Peninha, Tapada da Urzeira.  
**Ligações:** GR11 E9, PR1 CSC, PR4 CSC

##### PR 4 Rota do Litoral do Guincho

**Tipo de percurso:**  
Pequena rota circular  
**Partida/chegada:** Malveira da Serra  
**Extensão:** 9,9 km  
**Duração:** 3 horas  
**Dificuldade:** Baixa  
**Declive:** Algum desnível  
**Pontos de interesse:** Almóinhas Velhas, Forte do Abano, Guincho, Charneca, Alcorvim e Janes.  
**Ligações:** GR11 E-9, PR3 CSC, PR1 CSC

#### GRANDE ROTA CASCAIS/ SINTRA (> 30 km)

##### GR 11 E9 Caminho do Atlântico

**Tipo de percurso:** Grande rota linear  
**Partida:** Carcavelos  
**Chegada:** Carvalhal  
**Extensão:** 35 km  
**Duração:** 8 horas  
**Dificuldade:** Média  
**Declive:** Pouco acentuado  
**Pontos de interesse:** Farol da Guia, Forte de Oitavos, Guincho, Forte do Abano, Fornos do Arneiro, Figueira do Guincho, Almóinhas Velhas, Biscaia, Rio Touro, Azoia, Ulgueira, Praia da Adraga, Praia Grande do Rodízio, Azenhas do Mar, Praia da Aguda, Praia do Magoito e S. João das Lampas.  
**Ligações:** PR7 SNT, PR8 SNT, PR9 SNT, PR2 CSC, PR3 CSC e PR4 CSC

#### TROÇO RASO – ABANO

**Tipo de percurso:** Linear  
**Partida:** Farol do Raso  
**Chegada:** Forte do Abano  
**Extensão:** 4 km  
**Duração:** 1 hora  
**Dificuldade:** Baixa  
**Declive:** Pouco acentuado  
**Pontos de interesse:** Fonte da Sabuga, Igreja de Santa Maria, Parque da Liberdade, Observação de aves marinhas, História, Geologia (sistema dunar do Guincho / Oitavos, lapíais), Flora.  
**Ligações:** PR2 CSC





## PERCURSOS DE BTT

### BTT 1 CSC Estreitos da Malveira

Passeio emotivo e com trilhos de adrenalina para o Bttista mais experiente que procura emoções mais fortes, não sendo aconselhável a iniciados.

**Partida/ chegada:**

Capela da Malveira da Serra

**Extensão:** 23 Km

**Dificuldade física:** Média/Alta |

**Dificuldade técnica:** Alta

**Pontos de interesse:** Capuchos (cruzamento dos quatro caminhos), Monge

### BTT 2 CSC Cascais Cultural

Passeio agradável e fácil de percorrer em btt sem grandes subidas com uma passagem inicial junto ao mar para depois ir para o interior do concelho de Cascais com um ambiente mais rural e a aproximação ao sopé da Serra de Sintra onde a vegetação começa a ser mais luxuriante.

**Partida/ chegada:**

Capela da Malveira da Serra

**Extensão:** 17,5 Km

**Dificuldade física/ técnica:** Baixa

**Pontos de interesse:** Fornos de cal da Biscaia, as ruínas romanas próximas da Aldeia do Juzo, afloramentos graníticos/ grutas nas margens da Ribeira das Vinhas.

### BTT 3 CSC Volta à Peninha

Este passeio decorre num dos locais mais emblemáticos da Serra de Sintra, a Peninha. Sendo um dos pontos mais altos da serra proporciona bonitas paisagens a norte e a sul, e ainda bons trilhos e single tracks tanto a descer como a subir.

**Partida/ chegada:**

Parque de estacionamento da Peninha

**Extensão:** 20 Km

**Dificuldade física/ técnica:** Média

**Pontos de interesse:** Capela da Peninha, Adro Nunes – Templo Celta de adoração da Lua e outros locais de beleza única que só a Serra de Sintra nos pode mostrar

## ZONAS DE ESCALADA

### ■ Escola de Escalada da Guia | Farol da Guia – Cascais

Rocha calcário/ falésia | 96 vias desportiva, 1 via clássica, 16 blocos | Dificuldade III a 8 grau

### ■ Encosta dos Bêbados | Murches – Alcabideche

Rocha calcário/ encosta | 14 vias desportiva | Dificuldade VI a 8 grau  
**Mais informações em ADA Desnível:**  
t. 214 847 084 | tm. 961 304 923

## GRUTAS

### Gruta de Alvide

Rua de S. Mateus, Casa da Gruta, Bairro S. José  
2750-136 Cascais

**Mais informações em ADA Desnível:**  
t. 214 847 084 | tm. 961 304 923

Instale gratuitamente a aplicação **“Green Cascais”** no seu telemóvel e tenha acesso em tempo real a toda a informação sobre as instalações, e atividades de exploração da natureza que existem no Concelho.



**VALES DE DESCONTO**

**ARTEMOVE  
ACADEMIA  
DE ARTES**

**25% DESCONTO  
NA INSCRIÇÃO**

**VALIDADE: 31.07.2014**

**CARCAVELOS  
TÊNIS**

**OFERTA  
PRIMEIRA AULA DE  
GRUPO DE TÊNIS**

**VALIDADE: 01.10.2014**

**CASCAIS DIVE  
CENTER**

**15%DESCONTO  
1 BATISMO DE  
MERGULHO**

**CENTRO  
DO YOGA ÀS  
ESTORIL**

**OFERTA  
INSCRIÇÃO**

**VALIDADE: 31.08.2014**

**CENTRO  
DO YOGA  
CASCAIS**

**OFERTA  
INSCRIÇÃO**

**VALIDADE: 31.08.2014**

**CLUBE DESP.  
E RECREATIVO  
'OS VINHAIS'**

**OFERTA 15 DIAS  
À EXPERIÊNCIA  
DE FUTSAL**

**VALIDADE: 30.09.2013**

**CLUBE  
MIÚDOS  
TALENTOSOS**

**OFERTA 2 TREINOS  
EXPERIMENTAIS  
DE FUTEBOL**

**VALIDADE: 30.12.2015**

**CLUBE  
NACIONAL  
DE GINÁSTICA**

**ISENÇÃO DE JOIA  
INSCRIÇÃO**

**VALIDADE: 31.12.2013**

**CLUBE  
NAVAL  
DE CASCAIS**

**50% DESCONTO  
CURSO DE VELA  
(10 AULAS)**

**VALIDADE: 30.04.2014**

**COMPANHIA  
DE DANÇA  
PAULA  
MARQUES**

**OFERTA AULA  
DE DANÇA  
MODERN JAZZ**

**VALIDADE: 31.01.2014**

**ESCOLA  
ACADEMIA  
SPORTING DE  
MANIQUE**

**OFERTA 2 TREINOS  
EXPERIMENTAIS  
DE FUTEBOL**

**VALIDADE: 01.12.2014**

**ESCOLA  
DE FUTEBOL  
ARTUR TAIRA**

**OFERTA INSCRIÇÃO  
(25€)  
PARA NOVAS  
INSCRIÇÕES**

**VALIDADE: 30.06.2014**

**HOLMES  
PLACE  
CASCAIS**

**OFERTA  
1 SEMANA  
DE UTILIZAÇÃO**

**VALIDADE: 30.09.2013**

**KITESURF  
ADVENTURES**

**POR 30€ AULA DE  
STAND UP PADDLE  
PARA 2 PESSOAS**

**VALIDADE: 29.11.2013**

**MURTALENSE  
ASSOC. DESPO.  
CULTURAL  
E RECREATIVA**

**OFERTA 1 AULA  
MODALIDADE  
À ESCOLHA**

**VALIDADE: 11.07.2017**

**SALESIANOS  
WELLNESS  
CENTER**

**50% DESCONTO  
NA INSCRIÇÃO**

**VALIDADE: 01.10.2013**

**VIVAFIT  
OUTEIRO  
DE POLIMA**

**OFERTA 1 TREINO  
MODALIDADE  
À ESCOLHA**

**VALIDADE: 31.08.2014**

**WOMAN  
IN  
SHAPE**

**OFERTA INSCRIÇÃO**

**VALIDADE: 31.08.2014**

**APROVEITE  
ESTAS OFERTAS!**



# FICHA TÉCNICA

## **Título**

Guia de Desporto de Cascais 2013/2014

## **Propriedade**

Câmara Municipal de Cascais

## **Presidente**

Carlos Carreiras

## **Diretor**

Frederico Pinho de Almeida | Vereador do Desporto

## **Edição**

Câmara Municipal de Cascais | 7ª Edição ( versão digital)

## **Coordenação**

João Vitorino

Diretor do Departamento de Educação, Desporto, Juventude e Promoção Cultural

Pedro Costa

Chefe da Divisão de Desporto

## **Redação**

Sílvia Araújo

## **Design e Paginação**

Teresa Vaz

## **Colaboração**

Ana Patrícia Silva | Anabela Cristóvão

António Castro | Fausto Salvador

Helena Domingos | Luís Cristóvão

Luís Tavares | Maria Ana Salvado

Marina Cardoso | Nelson Lopes

Vitória Lopes

## **Imagens**

Câmara Municipal de Cascais

## **Agradecimentos**

A todas as entidades desportivas que colaboraram nesta edição

## **Notas informativas**

Os conteúdos deste guia são meramente informativos, devendo ser sempre confirmados junto das entidades promotoras.

Os agentes de animação turística, nomeadamente empresas de animação turística e operadores marítimo-turísticos, estão registados no Turismo de Portugal I.P.

As “Escolas de Surf” são reconhecidas pela Federação Portuguesa de Surf.

**Quer divulgar a sua entidade na próxima edição?**

**Contacte-nos!**

**CÂMARA MUNICIPAL DE CASCAIS**  
Departamento de Educação, Desporto,  
Juventude e Promoção Cultural  
Divisão de Desporto  
Rua José Joaquim de Freitas 2  
2750-104 Cascais  
t. 214 825 556/ 12 | f. 214 825 076  
desp@cm-cascais.pt | www.cm-cascais.pt



**CASCAIS**  
Elevada às Pessoas