

NEWSLETTER DESPORTO

fev.13

DICA

.... 20km CASCAIS

10 fevereiro | 10h00 **5km**
Baía de Cascais-Guincho

Contagem decrescente para a mais antiga prova de atletismo em Cascais, este ano na sua 30^a edição.

Porque estas provas constituem bons momentos para se manter ativo e saudável convide amigos e familiares e faça já as inscrições através de:

site: www.xistarca.pt,
e_mail: inscricoes@xistarca.pt
correio: Xistarca -Calçada da Tapada,
nº 71A, 1349-012 Lisboa

Até 27 janeiro
20km - 7,50€ === 5Km - 6,00€

Entre 28 janeiro e 5 fevereiro
20km - 9,00€ === 5Km - 7,50€

Mais informações através de: 21 361 61 60

Mais informações em:
Divisão de Desporto
Tele. 21 482 79 / 56
cascais.ativo@cm-cascais.pt
www.cm-cascais.pt

Caso não esteja interessado
em continuar a receber
esta newsletter por favor
contacte-nos para:
cascais.ativo@cm-cascais.pt



Elevada às Pessoas

BODYBOARD

Horário: 15h00

Data: 3

Inscrição: aquacarca@gmail.com

Custo: 7,5€

INICIAÇÃO

Horário: 10h00 às 12h00

Data: 24

Inscrição: lombospraia@gmail.com

Custo: 5€

Local: Praia de Carcavelos

Destinatários: a partir dos 8 anos



INICIAÇÃO AO SURF

Local: Praia de Carcavelos

Horário: 10h00 às 12h00

Data: 24

Inscrição: lombospraia@gmail.com

Destinatários: a partir dos 8 anos

custo: 5€



INICIAÇÃO AO STAND UP PADDLE

Local: Praia da Parede

Data / Horário: 10h30 - 15h30 [2ª a 6ª feira]
10h30 [sábados, domingos e feriados]
[periodos de atividade de 2 horas]

Destinatários: 8 aos 80 anos

Inscrição: gusupaddlesurf@hotmail.com
919 711 162

Custo: 15€



MARGINAL A PASSO DE CORRIDA

Local: Marginal Carcavelos

Horário: 08h30 às 12h30

Data: 3

Informações: 214 825 576 / 56



ARBORISMO

Local: Parque Palmela

Concentração: junto à cafetaria

Horário: 10h30 - 16h30

[duração do circuito 40 minutos,
sendo possível escolher horário para realização do mesmo]

Data: 3, 10, 17, 24

Inscrição: reservas@pedacosdeaventura.com
912 426 118

Custo: 4€ circuito AZUL | 6€ circuito VERMELHO



EQUITAÇÃO

Local: Centro Hípico da Costa do Estoril

Horário: 18h00 - 19h00 [experiência de 15 minutos]

Data: 7, 14, 21, 28

Destinatários: a partir dos 4 anos

Inscrição: geral@centrohipico.pt | 965 037 024

Custo: 5€



RUGBY

Local: Parque Marechal Carmona

[relvado junto ao mini-zoo]

Horário: 10h30 às 11h30

Data: 16

Destinatários: crianças entre os 6 e os 10 anos



TAI CHI NO PARQUE

Local: Parque Marechal Carmona

[relvado junto ao lago]

Horário: 11h00

Aula: Tai Chi

Data: 24

Informações: artemove@artemove.com
218 093 029



AULA IRON WO(MAN)

Local: Complexo Desportivo Municipal da Abóboda | espaço exterior

Horário: 11h00 - 12h00

Data: 16



PASSEIO PEDESTRE

Local: Parque Natural Sintra - Cascais

Concentração: Capela da Malveira da Serra

Horário: 10h00

Data: 10

Distância: 14Km

Inscrição: cascais@sal.pt | 265 277 685

Custo: 4€



INICIAÇÃO AO FREERIDE

FORMAÇÃO

Local: Parque Outeiro da Vela

Horário: 09h00 - 12h00

PROGRESSÃO

Local: Parque Natural Sintra-Cascais

Horário: 13h30 - 16h30

Data: 16

Inscrição: direccao.cpfr@gmail.com

Destinatários: maiores de 14 anos

Custo: Iniciação **ou** Progressão

sócios: 6€ [<18 anos]- 7.5€ [>18 anos]

não sócios: 10€ [<18 anos]- 12.5€ [>18 anos]

Custo: Iniciação **e** Progressão

sócios: 10€ [<18 anos] - 12€ [>18 anos]

não sócios: 16€ [<18 anos]- 20€ [>18 anos]



ESCOLINHAS

Data: 4 a 9

Local: Pavilhão Desportivo dos Lombos -
Carcavelos

Informações: 21 458 58 30

ACADEMIA DE FUTSAL

(Rapazes e Raparigas dos 5 aos 10 anos)

Horário: 2ª, 3ª, 5ª, 6ª das 17h00 às 18h00

MINIBASKET

(Rapazes e Raparigas dos 6 aos 9 anos)

Horário: 4ª das 18h30 às 19h30

sábado das 9h30 às 11h30

BASKET SUB12

(Só Raparigas dos 10 aos 12 anos)

Horário: 3ª e 6ª das 18h00 às 19h00

4ª das 18h30 às 19h30

