

NEWSLETTER DESPORTO

mar.13

DICA

Quem disse que a Marginal é só para automóveis?
No próximo domingo 3 de março em frente à Praia de Carcavelos, a Marginal é apenas para a prática de atividade física.

Venha daí e junte-se à '**MARGINAL A PASSO DE CORRIDA**', uma iniciativa promovida pela Câmara Municipal de Cascais, entre as 8h30 e as 12h30.

Individualmente, com amigos, ou em família, aproveite estes programas para reforço da atividade física diária e goze uma vida mais saudável!

Conheça já o programa municipal de promoção da atividade física e desporto em www.cm-cascais.pt e lembre-se, a atividade física ajuda a prevenir problemas cardiovasculares e aumenta o bem estar.

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

Local: Praia de Carcavelos

Horário: 15h00

Data: 3

Inscrição: aquacarca@gmail.com

Custo: 7,5€

INICIAÇÃO

Horário: 10h00 às 12h00

Data: 31

Inscrição: lombospraia@gmail.com

Custo: 5€



INICIAÇÃO AO SURF

Local: Praia de Carcavelos

Horário: 10h00 às 12h00

Data: 31

Inscrição: lombospraia@gmail.com

Destinatários: a partir dos 8 anos

custo: 5€



WINDSURF

Local: Praia dos Pescadores

Horário: 09h00 - 12h30

Inscrição: adncascaisl@gmail.com

Data Iniciação: 9

Custo: 10€

Data Passeio: 17

Custo: 20€



INICIAÇÃO À CANOAGEM

Local: Praia dos Pescadores
Horário: 09h00 - 12h30
Inscrição: adncascaisl@gmail.com

Data Iniciação: 2, 10, 24
Custo: 5€

Data Passeio: 16
Custo: 10€



VELA

Local: Baía de Cascais
Horário: 10h00 - 17h00 [experiência de 1 hora]
Data: 9
Destinatários: a partir dos 8 anos
[obrigatório saber nadar]
Inscrição: geral@cncascais.com | 214 830 125
Custo: 5€



STAND UP PADDLE

Local: Praia dos Pescadores
Horário: 09h30 - 12h30
Inscrição: adncascais@gmail.com
Data: 3, 23
Custo: 7.5€

INICIAÇÃO

Local: Praia da Parede
Horário: 10h30 - 15h30 [2ª a 6ª feira]
10h30 [sábados, domingos e feriados]
[períodos de atividade de 2 horas]
Inscrição: gusupaddlesurf@hotmail.com
919 711 162
Destinatários: 8 aos 80 anos
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



PASSEIOS DE BTT

Local: Cascais

Horário: 09h30

Data: 24

Concentração: Praia dos Pescadores
Baía de Cascais

Inscrição: comercial@multaventura.com
btt@multaventura.com |
211 931 636 | 925 722 239

Custo: 3€



GINÁSTICA NO PARQUE PALMELA

Local: Parque Palmela

Horário: 11h00

Data: 23

Aula: Zumba



ESPELEISMO

Local: Gruta de Alvide

Horário: 15h00

Data: 16

Destinatários: a partir dos 12 anos

Inscrição: mail@desnivel.pt | 961 304 923

custo: 5€



INICIAÇÃO À ESCALADA

Local: Arribas do Farol da Guia

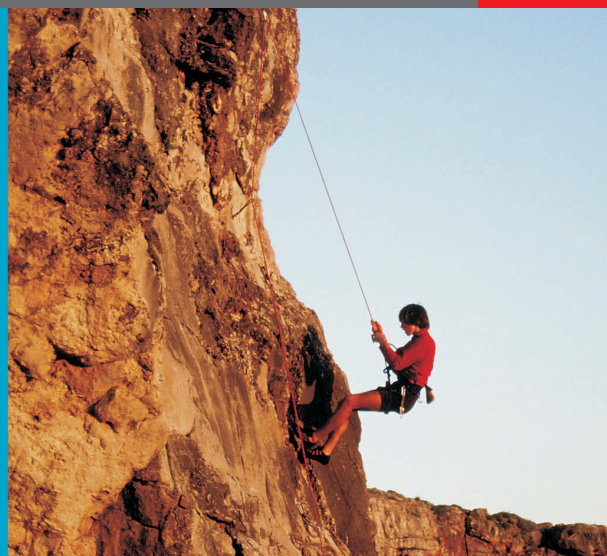
Horário: 15h00

Data: 2

Destinatários: a partir dos 12 anos

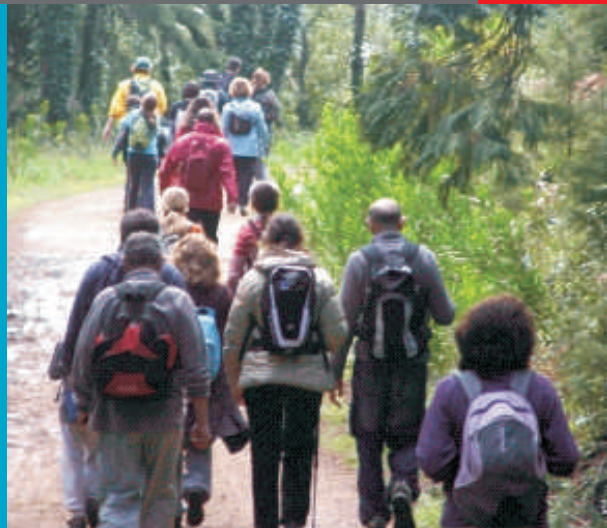
Inscrição: mail@desnivel.pt | 961 304 923

custo: 5€



PASSEIO PEDESTRE

Local: Boca do Inferno - Cascais
Concentração: Estação de Comboios- Cascais
Horário: 10h00
Data: 10
Distância: 5Km
Inscrição: cascais@sal.pt | 265 277 685
Custo: 4€



ORIENTAÇÃO

Local: Parque Marechal Carmona
Horário: 15h00
Data: 9
Destinatários: a partir dos 12 anos
Inscrição: mail@desnivel.pt | 961 304 923
custo: 5€



CASCAIS DE BICLA

Local: Estradas do Guincho - Biscaia
Concentração: Hipódromo Manuel Possolo
Horário: 09h00
Data: 24
Inscrição: willpower@sapo.pt | 916 620 088



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

