



CASCAIS ATIVO

VIVA 30 minutos por dia de ATIVIDADE FÍSICA & DESPORTO

ABRIL 2012

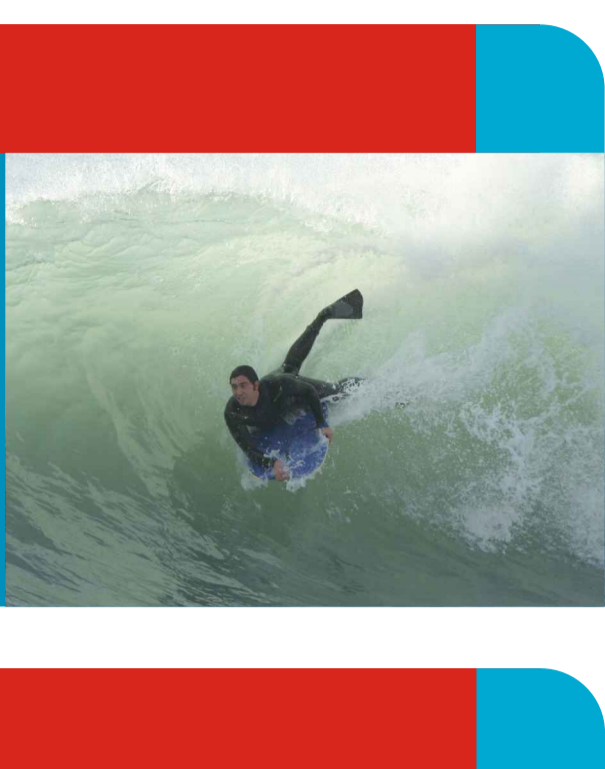
VIVA 30 NA MARGINAL

Local: Marginal Parede - Carcavelos
Horário: 09h00 às 13h00
Data: 1



CANOAGEM

Local: Praia dos Pescadores
Horário: 10h00
Data Iniciação: 7, 14
Data Passado: 28
Destinatários: a partir dos 8 anos
Inscrição: adncascais@gmail.com
Custo: € 5.00



BODYBOARD

Local: Praia de Carcavelos
Horário: 15h00
Data: 1
Destinatários: a partir dos 5 anos
Inscrição: aquacarca@gmail.com
Custo: € 5.00



VELA

Local: Baía de Cascais
Horário: 10h00 - 17h00
Data: 21
Destinatários: a partir dos 8 anos [obrigatório saber nadar]
Inscrição: geral@cncascais.com | 214 830 125
Custo: € 5.00



INICIAÇÃO AO WINDSURF

Local: Praia dos Pescadores
Horário: 09h30 - 12h30
Data: 21
Destinatários: a partir dos 12 anos
Inscrição: adncascais@gmail.com
Custo: € 10.00



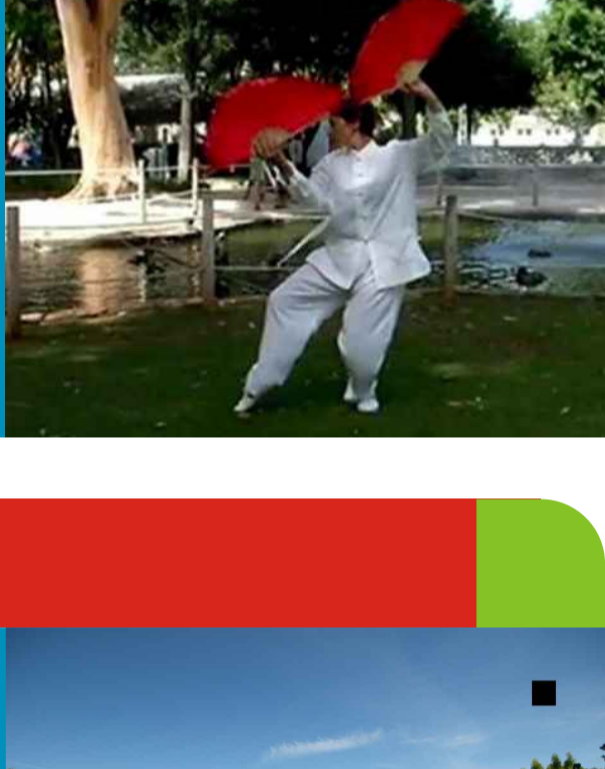
AULA WELLNESS CENTER

Local: Praia do Tamariz e Praia da Poça
Horário: 11h00 | Aula de X55
Horário: 11h30 | UBOND e TOP RIDE
Data: 14
Outras atividades: Rastreios



GINÁSTICA NA PRAIA

Local: Tamariz
Horário: 10h00
Local: Pedra do Sal
Horário: 10h30
Data: 14, 21, 28



GINÁSTICA NO PARQUE

Local: Parque Marechal Carmona
Horário: 10h00
Data: 15, 22, 29
Local: Parque da Quinta da Alagoa
Horário: 11h00
Data: 15, 22, 29
Local: Parque de Outeiro de Polima
Horário: 11h00
Data: 14, 28



TAI CHI NO PARQUE

Local: Parque Marechal Carmona [relvado junto ao lago]
Horário: 11h00
Aula: Tai Chi
Data: 29
Informação: artemove@artemove.com
218 102 039



MARCHA

Local: Bosque do Alto dos Gaios [junto ao cemitério da entrada da Galiza]
Horário: 10h00 - 13h00
Data: 22
Outras atividades: Aula de aquecimento, aula de alongamentos, medições corporais, jogos tradicionais, Chair massage



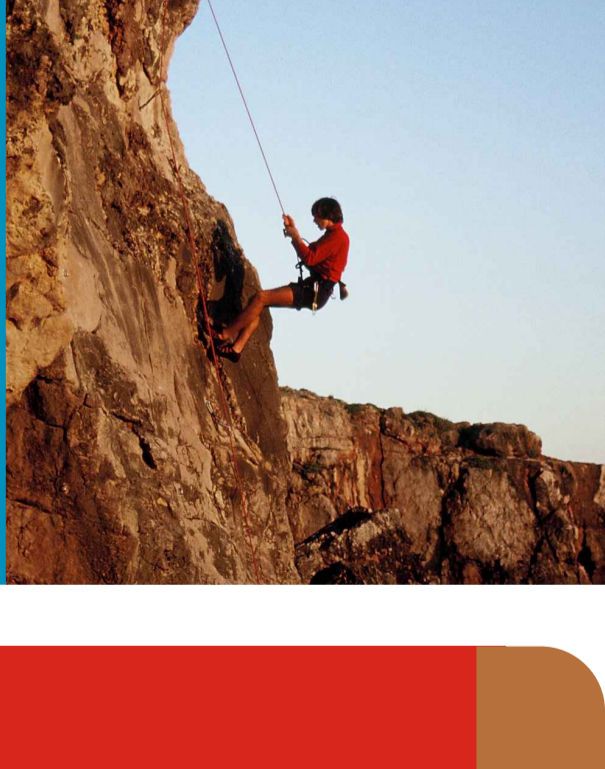
PASSEIO DE BICICLETA

Local: Guincho
Horário: 10h00
Data: 15
Destinatários: a partir dos 14 anos
Inscrição: guinchoadventours@gmail.com
914 471 918 | 934 479 075 | 966 876 406
Custo: € 5.00 ou € 9.00 [com aluguer de material]



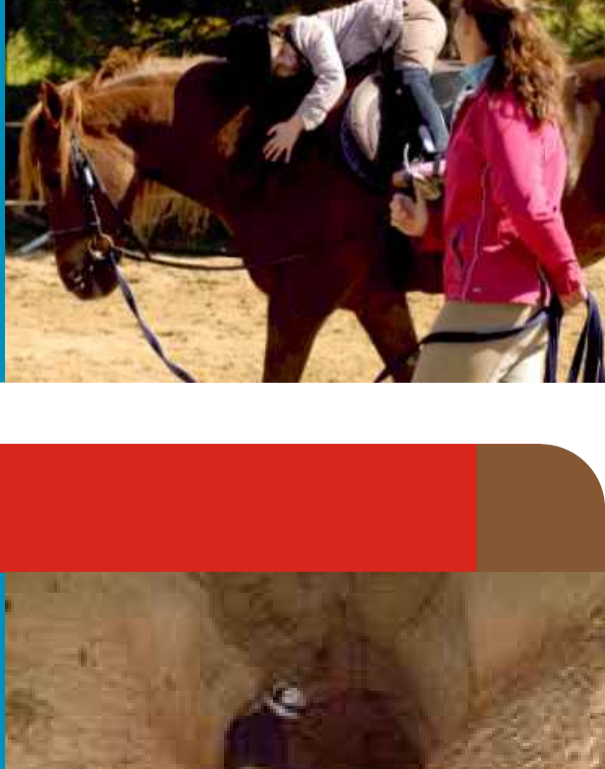
PASSEIO PEDESTRE

Local: Parque Natural Sintra-Cascais
Concentração: Capela da Malveira da Serra
Horário: 10h00
Data: 15
Distância: 16 Km
Inscrição: cascais@sal.pt | 265 277 685
Custo: € 4.00



TORNEIO DE FUTEBOL LUDOTECAS

Local: Alcibideche / Salesianos do Estoril
Horário: 14.00h - 17.30h
Data: 21 Abril
Destinatários: 7 aos 12 anos
Inscrições: ludotecadomonte@gmail.com ou em qualquer ludoteca do concelho
Outras informações: Divisão de Intervenção Educativa e Acção Social Escolar (DASE)
Tel. 21 4815233



RUGBY

Local: Parque Marechal Carmona [relvado junto ao mini-zoo]
Horário: 10h30 - 11h30
Data: 14
Destinatários: Crianças entre os 6 e os 10 anos



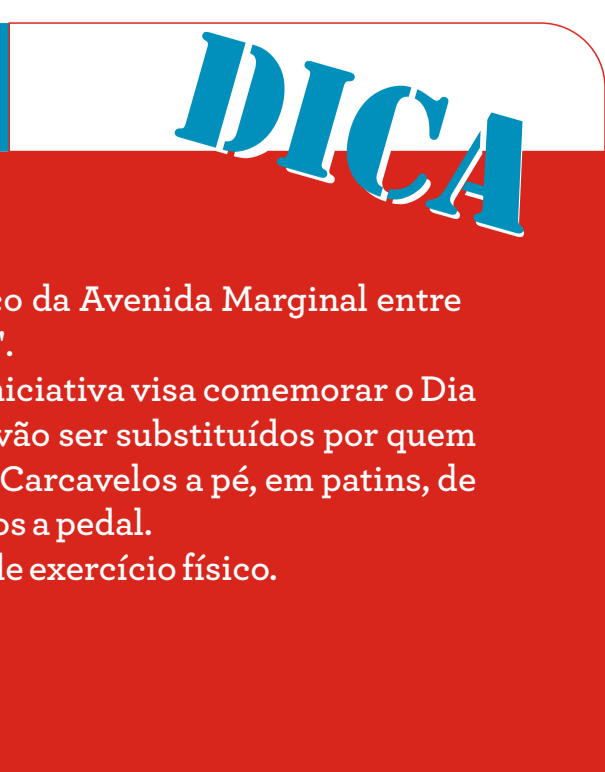
ESCALADA NA GUIA

Local: Arribas do Farol da Guia | Cascais
Destinatários: a partir dos 12 anos
Material: roupa desportiva, calçado desportivo maleável e água
Horário: 15h00
Data: 21
Inscrição: mail@desnivel.pt | 961 304 923
Custo: € 5.00
Horário: 10h00
Data: 29
Inscrição: mail@muitaventura.com | 967 021 248
www.muitaventura.com
Custo: € 15.00 | 2 pessoas: € 25.00



EQUITAÇÃO

Local: Centro Hípico da Costa do Estoril
Horário: 18h00 - 19h00 [experiência de 15 minutos]
Data: 5, 12, 19, 26
Destinatários: a partir dos 4 anos
Inscrição: geral@centrohipico.pt | 965 037 024
Custo: € 5.00



ESPELEISMO

Local: Gruta de Alvide
Horário: 15h00
Data: 14
Destinatários: a partir dos 12 anos
Inscrição: mail@desnivel.pt | 961 304 923
Custo: € 5.00



CASCAIS DE BICLA

Local: Estradas de Cascais
Concentração: Hipódromo Manuel Possolo
Horário: 09h30
Distância: 43,5 Km
Data: 15
Inscrição: willpower@sapo.pt | 91 662 00 88
Custo: € 5.00 Adulto | € 2.50 Criança (até 15 anos e caso seja acompanhada)

CASCAIS GPS PAPER

Horário: 10h00 às 13h00
Data: 29
Tipo de Percorso: circular
Extensão: cerca de 5 Km
Nível: Iniciação
Inscrição: mail@muitaventura.com | 967 021 248
www.muitaventura.com
Custo: € 10.00
Material: roupa e calçado desportivo, água e documento de identificação

VIVA 30

DICA

Domingo, 1 de abril, entre as 9h00 e as 13h00, no troço da Avenida Marginal entre a Parede e Carcavelos o lema é "Viva 30 na Marginal". Organizada pela Câmara Municipal de Cascais, esta iniciativa visa comemorar o Dia Mundial da Atividade Física, pelo que os automóveis vão ser substituídos por quem queira percorrer a Avenida Marginal entre a Parede e Carcavelos a pé, em patins, de bicicleta, trike, triciclo, ou em quaisquer outros veículos a pedal. O desafio é que cada um faça, pelo menos, 30 minutos de exercício físico.

Esperamos por si!

Mais informações em:
Divisão de Fomento Desportivo Telef. 21 482 55 76 / 56
cascais.ativo@cm-cascais.pt | www.cm-cascais.pt

