



CASCAIS ATIVO

VIVA 30 minutos por dia
de ATIVIDADE FÍSICA & DESPORTO

FEVEREIRO 2012

Mais informações em:

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



CASCAIS

EQUITAÇÃO

Local: Centro Hípico da Costa do Estoril

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

Data: 2, 9, 16, 23

Inscrição: geral@centrohipico.pt | 965 037 024

Custo: € 5.00



BODYBOARD

Local: Praia de Carcavelos
Horário: 15h00
Data: 5
Inscrição: aquacarca@gmail.com
Custo: € 5.00



TAI CHI NO PARQUE

Local: Parque Marechal Carmona
[relvado junto ao lago]
Horário: 11h00
Aula: Tai Chi
Data: 5, 12, 19, 26
Informações: artemove@artemove.com
218 102 039



PASSEIO PEDESTRE

Local: Parque Natural Sintra-Cascais
Concentração: Capela da Malveira da Serra
Horário: 10h00
Data: 12
Inscrição: cascais@sal.pt | 265 277 685
Custo: € 4.00



ARBORISMO

Local: Parque Palmela

[Concentração junto à cafetaria]

Horário: 10h30 - 16h30

[a duração do circuito é de 40 minutos]

Data: 12, 26

Inscrição: reservas@pedacosdeaventura.com

912 426 118

Custo: € 4.00 Circuito Azul | € 6.00 Circuito Vermelho



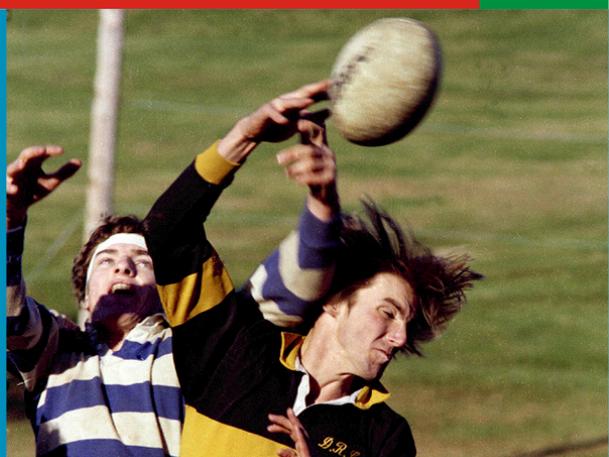
RUGBY

Local: Parque Marechal Carmona

[relvado junto ao mini-zoo]

Horário: 10h30 - 11h30

Data: 18



VIVA 30

DICA

20 Km de Cascais | 5 Km de Cascais [Rapidinha]

Contagem decrescente a mais antiga prova de atletismo organizada em Cascais. Marcadas para 19 de fevereiro entre a Baía de Cascais e o Guincho, estas provas constituem bons momentos para se manter ativo e saudável, seja federado, ou não.

Convide os seus amigos e familiares faça já as inscrições no site: www.xistarca.pt ou no e-mail: inscricoes@xistarca.pt

Até dia 31 de janeiro há desconto!

Inscrições	até 31 de janeiro	entre 1 e 15 de fev.
20 Km de Cascais	7,50 euros	9 euros
5 Km de Cascais	6 euros	7,50 euros

Mais informações pelo telefone 21 361 61 60