

# GUIA DE DESPORTO CASCAIS 2012/13





<b>Mensagem do Presidente.....</b>	<b>03</b>
<b>Mensagem do Vereador.....</b>	<b>05</b>
<b>Entidades desportivas.....</b>	<b>06</b>
Associações e clubes desportivos.....	07
Academias e ginásios.....	17
Escolas desportivas.....	21
Empresas de animação turística.....	25
Operadores marítimo-turísticos.....	26
<b>Instalações desportivas e espaços de ar livre.....</b>	<b>28</b>
Complexos desportivos.....	29
Pavilhões desportivos.....	31
Campos de futebol.....	31
Campo de râguebi.....	31
Campos de ténis.....	31
Campos de golfe.....	32
Centros hípicas.....	32
Centros náuticos.....	32
Piscinas.....	32
Pistas de atletismo simplificadas.....	33
Equipamentos especiais.....	33
Espaços desportivos de bairro.....	34
Circuitos de manutenção e marcha.....	35
Ciclovias, pedovias e passeios marítimos.....	36
Parques urbanos.....	36
Parque Natural Sintra-Cascais.....	38
<b>Índice remissivo de modalidades.....</b>	<b>40</b>
<b>Vales de desconto.....</b>	<b>42</b>

MENSAGEM DO PRESIDENTE



2012 tem sido um ano de exceção para o mundo do desporto. Com o calendário desportivo marcado pela realização dos Jogos Olímpicos de Londres, Cascais destacou-se, mais uma vez, pela positiva com um dos maiores contingentes que representaram o nosso país - e o nosso concelho - em terras de sua majestade.

Resultados que não são obra do acaso mas sim produto de uma década de investimentos em políticas públicas que fomentam a atividade desportiva. Não falo apenas da construção ou requalificação de infraestruturas existentes, nem na promoção de programas de apoio aos nossos atletas, nem nas parcerias com as associações e clubes que esses atletas representam. Falo, essencialmente, da criação de condições para que todos os cascalenses de todas as freguesias, independentemente das condições sociais ou económicas, tenham a oportunidade de mostrar o seu talento. Para chegarem mais alto, para serem mais fortes, para irem mais longe.

Cascais tem uma identidade desportiva vincada e da qual fazem parte todas as associações, coletividades e clubes de todas as freguesias. Se Cascais fosse um clube, seria sem dúvida o mais titulado e o mais eclético do país. O grande “Clube Cascais” é a prova de que o nosso concelho é e será aquilo que sempre foi: um concelho de campeões dentro e fora do mundo do desporto.

Mas queremos sempre chegar mais longe. E é por isso que lhe apresentamos este guia.

Nas próximas páginas, encontra condensada toda a informação sobre a oferta desportiva no concelho. Para todas as idades, para todos os gostos, para todos os cascalenses, oferecemos-lhe um vasto leque de opções. A si cabe apenas a difícil tarefa de decidir.

Faço votos para que este guia o inspire a juntar-se a nós na grande família do desporto de Cascais.



Carlos Carreiras  
Presidente da Câmara Municipal de Cascais



Mais um ano em que levamos até si o Guia do Desporto de Cascais.

**O nosso objetivo é o de dar a conhecer a todos os munícipes a informação disponível sobre as modalidades desportivas praticadas no nosso concelho e os locais onde essas atividades acontecem.**

Esta informação permitirá a cada um, qualquer que seja a sua idade, saber onde praticar o seu desporto favorito ou o local onde poderá experimentar uma nova modalidade.

Como poderá verificar nas páginas seguintes, é muito vasta a oferta neste domínio existente em Cascais.

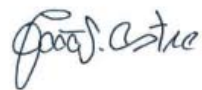
Incrementar os índices de prática desportiva é uma contribuição decisiva para a promoção da saúde, para a inclusão social e para a promoção de valores sociais e culturais que constituem pilares de equilíbrio das sociedades. **São valores que cada individuo adquire para a vida**, não se limitando apenas à prática desportiva.

Acresce que o Desporto assume-se hoje como um sector económico de grande dinamismo, sendo responsável por **mais de mil empregos diretos no Concelho de Cascais** e conta com a colaboração permanente de mil voluntários.

O Desporto em Cascais tem vindo a crescer ao longo dos anos. Foram edificados novos equipamentos, remodelados os espaços desportivos e aproveitados os espaços existentes nos parques municipais para a prática desportiva. Este investimento, a par com a aposta no desporto escolar e o apoio ao desporto amador, fez aumentar de forma significativa o número de praticantes.

Este foi o resultado de uma orientação assumida pela Câmara, que contou com o esforço e empenho das mais de cinco dezenas de coletividades e com a competência e profissionalismo de todo o Departamento de Desporto da CMC.

**São estas as razões que justificam a pertinência dos 40 milhões de euros de investimento municipal em equipamentos desportivos realizado na última década.**



João Sande e Castro  
Vereador do Desporto



**ENTIDADES  
DESPORTIVAS**



# ASSOCIAÇÕES E CLUBES DESPORTIVOS

## ALCABIDECHE

### Associação de Idosos de Santa Iria

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

[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, Jiujiutsu, Karaté, Krav Maga, Kung Fu, Localizada, Muay thai, Musculação e Cardiofitness, Pilates, Spin-bike, Step, Taekwondo, Yoga

### 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

Modalidades com competição:

Futsal

Instalações: Campo de jogos descoberto

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

Avenida Pedro Álvares Cabral  
2645-002 Alcabideche

Modalidades com competição:

Atletismo de estrada e corta-mato

### 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

Instalações: Pista Atletismo

Simplificada Escola Salesiana de Manique

### 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  
gdm Serra@gmail.com | gdms.escolas@gmail.com

[www.gdmsformacao.blogspot.com](http://www.gdmsformacao.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. 968 075 127  
geral@31janeiromanique.net

[www.31janeiromanique.net](http://www.31janeiromanique.net)

Modalidades com competição:

Karaté

Modalidades sem competição:

Dardos, Futebol 7 e 11 (veteranos)

Instalações: Salão polivalente

### Moto Clube AL-QABDAQ

Praceta Maria Lamas 132, R/C Dt.º  
2645-057 Alcabideche  
tm. 915 810 213

[motoclube.alqabdaq@gmail.com](mailto:motoclube.alqabdaq@gmail.com)

[www.motoclube-alqabdaq.pt](http://www.motoclube-alqabdaq.pt)

Modalidades sem competição:

Passaios 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 e pista

### 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

Instalações: Complexo Desportivo de Alcabideche, Parque Desportivo Decathlon de Cascais

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

Rua do Cancelo 37  
2755-126 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  
2755-314 Alcabideche  
t/f. 214 831 644 | tm. 962 332 744  
alvidense@sapo.pt

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

**Modalidades com competição:**

Ginástica acrobática

**Modalidades sem competição:**

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

**Instalações:** Salão polivalente;  
Pavilhão Escola Secundária Alvide

**Clube Miúdos Talentosos**

Rua dos Salesianos 1, Manique de  
Baixo  
2645-438 Alcabideche  
tm. 912 343 383 | 931 114 005 |  
912 343 383  
ctmanique@gmail.com

[http://clubemiudostalentosos.  
blogspot.pt](http://clubemiudostalentosos.blogspot.pt)

**Modalidades:** Futebol 7 (formação  
dos 4 aos 15 anos)

**Instalações:** Campo de futebol  
em relvado sintético da Escola  
Salesiana de Manique

# CARCAVELOS

## **ADN Atividades Desportivas Náuticas**

Rua do Norte 1, 1º andar, Alto dos Lombos

2775-673 Carcavelos  
adncascais@gmail.com

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

**Modalidades:** Canoagem, Paddle surf, Windsurf

**Instalações:** Centro de Atividades Náuticas de Cascais

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

Largo do Girassol, Bloco C, 51, 3º Esq.

2775-663 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

## **Cascais Corfebol Clube**

tm. 934 102 725

cascaiscorfebolclube@gmail.com

**Modalidades com competição:**

Corfebol

**Instalações:** Pavilhão Escola

Secundária de Carcavelos

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

**Pavilhão Desportivo dos Lombos**

Rua da Feitoria

2775-568 Carcavelos  
t. 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

**Modalidades sem competição:**

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

**Instalações:** Pavilhão, Campos de ténis, Ginásio, Polidesportivo em relvado sintético, Circuito de manutenção, Circuito de mini-golfe, Parque infantil, Salão de danças

## **Clube de Futebol de Sassoeiros**

**Pavilhão Desportivo de Sassoeiros**

Rua dos Lusíadas 366

2775-520 Carcavelos  
t. 214 562 959 | f. 217 820 151  
geral@cfsassoeiros.net

[www.cfsassoeiros.pt](http://www.cfsassoeiros.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 Sassoeiros**

Quinta da Bela Vista Lote J

2775-758 Carcavelos  
t. 214 574 313 | f. 214 574 323  
info@ctsassoeiros.com

[www.ctsassoeiros.com](http://www.ctsassoeiros.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

2775-000 Carcavelos  
tm. 931 715 155 | 966 869 742 |  
916 441 336

voleibolcarcavelos@gmail.com

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

**ClubeVoleibolPraiaCarcavelos**

**Modalidades com/ sem competição:**

Voleibol de praia

## **Clube Desportivo do Arneiro**

Estrada Principal do Arneiro

2775-524 Carcavelos  
t. 214 577 978 | f. 214 561 104  
cdarneiro@netcabo.pt

**Modalidades com competição:**

Atletismo, Tiro, Xadrez

**Instalações:** Sala Polivalente

## **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

**Modalidades sem competição:**

Badminton, Cricket, Dança

Escocesa, Futebol 7, Golfe, Ténis

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

## **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

## 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:

Atividades aventura, Canyoning, Escalada, Espeleísmo, Formação, Montanhismo, Orientação

**Instalações:** Gruta de Alvide, Muro de Escalada/ Boulder (Escola Secundária de Cascais)

### 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, Equitação terapêutica

**Instalações:** Picadeiros

### 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/piscinasbombeirosascais](http://www.facebook.com/piscinasbombeirosascais)

#### 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

### 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

### Clube Atlântico de Esgri-ma

Rua General Tamagnini de Abreu 238 A

2765-000 S. Pedro do Estoril  
tm. 963 079 260  
geral@atlanticoesgrima.com

#### www.atlanticoesgrima.com

#### Modalidades com competição:

Esgri-ma, Ginástica rítmica

#### Modalidades sem competição:

Ginástica de manutenção

**Instalações:** 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

Rua do Cardeal 15, Charneca  
2750-524 Cascais  
tm. 967 987 766  
lquinaz@gmail.com

#### Modalidades com competição:

Badminton

**Instalações:** Pavilhão da Escola EB 2,3 Alcabideche

### Clube Naval de Cascais

Esplanada Príncipe D. Luís Filipe  
2750-411 Cascais  
t. 214 830 125 | tm. 965 902 520  
geral@cncascais.com  
[www.cncascais.com](http://www.cncascais.com)

**Modalidades com competição:** Vela, Vela adaptada

**Modalidades sem competição:** Vela, Vela adaptada, Windsurf

**Instalações:** Centro Náutico de Alto Rendimento

### Estoril Basket Clube

Rua do Estorinho, loja M, Quinta da Bicuda  
2750-686 Cascais  
t/f. 214 827 515  
tm. 914 315 386

estorilbasketclub@gmail.com

#### Modalidades com competição:

Basquetebol

**Instalações:** Pavilhões Escola Salesiana de Manique, Escolas EB 2,3 Alapraia e Galiza

### Grupo Radioamadores de Cascais

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

#### www.freewebs.com/radioamadores-cascais

#### radioamadores-cascais

#### Modalidades sem competição:

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

**Instalações:** Complexo Desportivo de Alcabideche

### **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**

**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 Abel Lopes em relvado sintético

### **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

### **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**

**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, Ginástica 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

e râguebi em relvado sintético,

Pavilhão, Ginásios, Piscina de

aprendizagem

### **Grupo Recreativo e Familiar de Murches**

Largo Infante D. Henrique

2755-233 Cascais

t/f: 214 870 736

grfmurches@netcabo.pt

**Modalidades:** Futsal, Ginástica de

manutenção, Karaté

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

Rua de Cerrado do Cebolo 8,

Charneca

2750-526 Cascais

t. 214 862 294 | tm. 938 486 389

jotra.cpjt@hotmail.com

**Modalidades:** Jogos tradicionais

## **Núcleo de Atletismo 'Os Papagaios de Cascais'**

Rua de Alvide 451 A  
2750-291 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  
rccdc.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 de aprendizagem

## **União Recreativa da Charneca**

Avenida da Charneca  
2750-530 Cascais  
t. 214 850 785 | tm. 914 122 222  
**Modalidades:** Futebol 5, Karaté, Pesca desportiva  
**Instalações:** Campo de Futebol 5, Salão 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**  
**Modalidades:** Bmx, Patins em linha, Skate

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

Escola Básica de S. João do Estoril (junto à Igreja de S. João)  
tm. 917 388 630  
cultural@amqc.org  
**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**  
**Modalidades com competição:**  
Futsal  
**Modalidades sem competição:**  
Atletismo de estrada e corta-mato  
**Instalações:** Pavilhão polidesportivo

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

Rua António da Costa Carvalho 247  
2765-016 Estoril  
tm. 965 673 848  
zlcmds@gmail.com  
**Modalidades com/ sem competição:**  
Águas abertas, Natação

### **Associação Desportiva da Costa do Sol**

Rua Filipa de Vilhena, Galiza  
2765-321 Estoril  
t. 214 687 948 | f. 214 662 206  
geral@adcostadosol.pt  
**Modalidades com competição:**  
Futsal

## **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**  
**Modalidades:** Karaté, Yoga  
**Instalações:** Salão polivalente

## **Associação Humanitária de Bombeiros dos Estoris**

**Sede**  
Avenida dos Bombeiros Voluntários 89  
2765-202 Estoril  
t. 214 659 190  
secretaria.estoril@abve.pt  
**Instalações:** Ginásio, Piscina de aprendizagem  
**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:** Dojo, Ginásio, Piscina desportiva, Piscina de aprendizagem

## **Associação Juventude Salesiana**

Estrada Marginal s/n – 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 Desportivo da Escola Salesiana do Estoril





### **Associação Nacional de Surfistas**

Praça da Carreira 30, 1º Esquerdo  
2765-472 S. João do Estoril  
tm. 961 560 119/ 20  
direccao@ansurfistas.com  
[www.ansurfistas.com](http://www.ansurfistas.com)  
Modalidades com competição: Surf

### **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  
ntam@cercica.pt  
[www.cercica.pt](http://www.cercica.pt)  
Modalidades sem competição:  
Dance kids, Hidroginástica,  
Hidrosénior, Localizada, Natação,  
Natação Adaptada, Pilates  
Modalidades desporto adaptado/  
competição: Andebol, Atletismo,  
Basquetebol, Futebol  
Instalações: Ginásio, Piscina de  
aprendizagem  
Outros locais de treino: Pavilhão  
Desportivo EB 2,3 de Alapraia

### **Clube de Futebol Feminino Estoril Praia**

Centro de Treino e Formação  
Desportiva, Rua D. Bosco,  
2765-130 Estoril  
t. 21 468 00 37  
f. 21 468 93 15  
geral@gdestorilpraia.net  
Modalidades: Futebol Feminino  
Instalações: Centro de Treino e  
Formação Desportiva

### **Clube 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](http://www.clubegolfestoril.com)  
Modalidades com/ sem competição:  
Golfe  
Instalações: 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

### **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.clubedenisdoestoril.com](http://www.clubedenisdoestoril.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

### **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:  
Flamengo, Hip hop, Kung Fu,  
Movimento musical, Pilates, Xadrez,  
Passeios temáticos  
Instalações: Salão polivalente e  
Pavilhão Desportivo EB 2,3 de  
Alapraia

### **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](http://escolinhaderugbydagaliza.blogspot.pt)  
Modalidades com/ sem competição:  
Rãguebi

## **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 em relvado sintético

## **Grupo de Instrução Popular da Amoreira**

Rua do G.I.P.A

2765-205 Estoril

t/f. 214 686 833

gipamoreira@netcabo.pt

**Modalidades com competição:**

Ginástica acrobática, Karaté, Ténis de mesa

**Modalidades sem competição:**

Futebol 5, Ginástica acrominis,

Ginástica de manutenção

**Instalações:** Salão polivalente

## **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, Campos de futebol em relvado sintético

## **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

## **PAREDE**

### **Associação de Beneficência e Socorro 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**

**Modalidades com competição:**

Ginástica acrobática, Ginástica

rítmica, Karaté, Kickboxing, Shorinji

Kempo, Taekwondo, Ténis, Tiro com

arco, Voleibol

**Modalidades sem competição:**

Aikido, Capoeira, Dança

clássica, Dance fusion, Futebol,

Ginástica acrobática, Ginástica

de manutenção, Ginástica

formativa, Ginástica infantil,

Ginástica localizada, Ginástica

rítmica, Hidroginástica, Jazz,

Judo, Karaté, Kickboxing, Mix

Fitness, Musculação/cardiofitness,

Natação, Pilates, Step, Taekwondo,

Trampolins, Yoga

**Instalações:** Campos de ténis,

Ginásios, Pavilhão, Piscina de aprendizagem, Polidesportivo, 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**

**Modalidades com competição:**

Esgrima adaptada em cadeira de

rodas, Esgrima artística, Esgrima

desportiva moderna

**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

### **Parede Futebol Clube**

Rua da Fraternidade, 8 Bairro

Alentejano

2775-057 Parede

tm. 965 044 748

direccao.pfc@gmail.com

**www.facebook.com/ParedeFC**

**Modalidades com competição:**

Ginástica acrobática, Hóquei em

patins, Patinagem artística

**Instalações:** Pavilhões da Escola

Secundária Fernando Lopes Graça





## 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:** Campo de jogos com cobertura

### **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

### **Clube Português de Freeride**

tm. 918742771 (direção) |  
919192223 (formação) |  
tm. 964236168 (equipa) |  
910111178 (eventos)  
direccao.cpfr@gmail.com

**www.cpfreeride.com**

**www.facebook.com/CPFreeride**

**Modalidades com competição:**  
Downhill, Downhill urbano

**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

### **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

### **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, Pólo aquático

**Modalidades sem competição:**  
Chinquillo, Cicloturismo

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

## **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  
des.grupodesportivouniaoderana@gmail.com  
Modalidades com competição: Futsal

## **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

## **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 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

## **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  
Instalações: Pavilhão Escola EB 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](http://www.rana.columbofilia.net)  
Modalidades com competição: Columbófilia (geral, velocidade, meio fundo e fundo)

## **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

## **Sociedade Recreativa Unidos do Zambujal**

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

## **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](http://www.urdtires.net)  
Modalidades com competição: Btt, Futebol 11, Futebol 7, Setas  
Modalidades sem competição: Btt, Futebol 7 (escolinhas)  
Instalações: Campo de futebol 7 e campo de futebol 11 em relvado sintético

# ACADEMIAS E GINÁSIOS

## ALCABIDECHE



### Colégio do Amor de Deus

Avenida da Sintra 1451  
2756-502 Alcabideche  
t. 214 812 220 (secretaria) |  
t. 214 812 228 (piscina)  
cadsecret@cad-cascais.org  
[www.cad-cascais.org](http://www.cad-cascais.org)  
[www.badminton-cad.blogspot.pt](http://www.badminton-cad.blogspot.pt)  
Modalidades: Badminton,  
Hidroginástica, Natação, Ténis  
Instalações: Campo de Ténis,  
Ginásio, Pavilhão, Piscina de  
aprendizagem, Polidesportivo



### 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



### Ginásio Mr. Big Evolution

Rua Fernando Lopes Graça 401 A  
Urbanização Checlos  
2775-571 Carcavelos  
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



### Salesianos Wellness Center

Rua dos Salesianos 1  
2645-438 Manique de Baixo  
t. 214 447 394 | 214 458 210  
wellness.center@esm.salesianos.pt  
[www.facebook.com/  
SalesianosWellnessCenter](http://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, Piscina  
desportiva, Sala de musculação e  
cardiovascular, SPA

## CARCAVELOS



### Bela Vista Wellness Club

Urbanização Quinta da Bela Vista  
Rua Ilha Terceira lote 340 A  
2775-796 Carcavelos  
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

## CASCAIS



### Centro do Yoga Cascais

Rua da Palma 38, 1º andar  
2750-458 Cascais  
t. 214 866 048  
tm. 938 702 688

yogacascais@gmail.com

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

Modalidades: Yoga Sámkhyá

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 moves, Body attack, Body balance, Body combat, Body pump, Body step, Bum Bum Brasil, CX Worx, Dance moves, Fit moves, RPM, Sh'Bam, Spinning, Yoga moves

Instalações: Balneários, Estúdios, Snack-bar

### Health & Racket Club Quinta da Marinha

Casa 25, Quinta da Marinha  
2750-515 Cascais  
t. 214 860 050

healthclub@quintadamarinha.pt

[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 Visconde

Rua Visconde da Gandarinha 166  
2750-641 Cascais

t. 214 849 470

tm. 934 143 866

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



### 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

[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, Jardim, Sala de musculação e cardiovascular, Sala de Squash, Sauna, Snack-bar



### Holmes Place Cascais

Avenida Marginal, Hotel Cascais  
Miragem  
2750-427 Cascais  
t. 214 825 700  
cascais@holmesplace.pt

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

**Modalidades:** Body attack, Body balance, Body combat, Body jam, Body pump, Body step, Natação, Pilates, Power jump, RPM, Tai Chi, Total condicionamento, Yoga  
**Instalações:** Banho turco, Estúdios, Jacuzzi, Piscina de aprendizagem, Sala de musculação e cardiovascular, Sauna, Snack-bar, 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

**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  
[www.metododerosecascais.org](http://www.metododerosecascais.org)

**Modalidades:** Yoga (gestão do stress, meditação, qualidade de vida e alta performance)  
**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

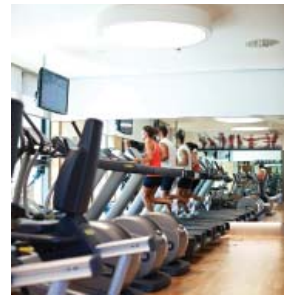


### Centro do Yoga Ás Estoril

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)

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



## 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, Dança indiana, Danças orientais, Meditação, Pilates, Tai Chi Chuan, Yoga (adultos, crianças e grávidas)

### 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, Iaido, 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 gimnodosportivo, 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:** ABS, Aerolocal, Express, Fitwoman, Jump, Pilates, Step, Total mix  
**Instalações:** Estúdios

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

# ESCOLAS DESPORTIVAS



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

## **Academia Plano B Surf**

Alto de Murches, Rua Principal,  
Casa J  
2755-307 Alcabideche  
tm. 918 142 230  
planobsurf@gmail.com  
[www.planobsurf.com](http://www.planobsurf.com)  
Modalidades: Bodyboard, Surf

## **Carcavelos Surf School**

Avenida Marginal, Praia de  
Carcavelos, Windsurf Café  
2775-000 Carcavelos  
tm. 962 850 497 | 966 131 203  
pedrosoares@carcavelossurfschool.  
com  
[www.carcavelossurfschool.com](http://www.carcavelossurfschool.com)  
Modalidades: Bodyboard, Surf

## **Escola Boogie Chicks**

Largo do Girassol, Bloco C, 51, n.º  
4, 3.º Esq.  
2775-633 Carcavelos  
tm. 919 537 764  
escola@boogiechicks.com  
[www.boogiechicks.com](http://www.boogiechicks.com)  
Modalidades: Bodyboard feminino

## **Escola de Surf Angel's Surf School**

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



## **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

## **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**

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 Stand Up Paddle & Longboard**

Rua Guilhermina Suggia 373, 3.º  
Esq.  
2785-816 S. Domingos de Rana  
tm. 919 711 162  
gusupaddlesurf@hotmail.com  
[www.gusupaddlesurf.com](http://www.gusupaddlesurf.com)  
Modalidades: Longboard, SUP  
Boarding, SUP Race,  
SUP Surf

## **Kitesurf Adventures**

tm. 913 121 606 | 962 262 879  
info@kitesurfadventures.com.pt  
[www.kitesurfadventures.com.pt](http://www.kitesurfadventures.com.pt)  
Modalidades: Kitesurf, Paddle Surf



## **Lusosurf Escola de Surf**

Avenida Marginal, Praia de  
Carcavelos, Restaurante Pérola  
2775 Carcavelos  
t. 214 665 044  
tm. 911 120 167  
escolalusosurf@gmail.com  
[www.lusosurf.com](http://www.lusosurf.com)  
Modalidades: Surf

## **More Than Surfing School**

Rua do Choupal 28, 3.º 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,  
3.º 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

## **Tribo Urbana Surf School**

Rua Prof. Orlando Ribeiro 97, 3.º  
Esq.º  
2750-778 Cascais  
tm. 915 944 443 | 914 879 809  
tribourbana@hotmail.com  
[www.tribourbana-surfschool.blogspot.com](http://www.tribourbana-surfschool.blogspot.com)  
Modalidades: Surf

## DANÇA

### **Artemove Academia de Artes**

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

[www.artemoveacademiadeartes.wordpress.com](http://www.artemoveacademiadeartes.wordpress.com)  
[www.facebook.com/artemove](https://www.facebook.com/artemove)

**Modalidades:** Ballet kids, Ballet, Barra no chão, Cardio dance, Dança contemporânea, Danças de salão, Danças orientais, Hip-hop kids, Hip-hop, Jazz kids, Modern jazz, Pilates, Ritmos latinos, Sevilhanas e flamengo, Tai Chi, Tango Argentino, Zumba

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

Avenida 25 Abril 127, 1º direito  
2750-513 Cascais  
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:** Ballet, Barra no Chão, Dança contemporânea, Hip-Hop, Modern Jazz, Sapateado

### **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







## 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:** Equitação Dressage, Paradressage e Obstáculos, Passeios equestres

**Instalações:** Hipódromo, Picadeiro

### Centro Hípico da Quinta da Marinha

Casa 25, Quinta da Marinha  
2750-515 Cascais  
t. 214 860 050  
centrohipico@quinta-da-marinha.pt  
[www.quintadamarinhipico.com](http://www.quintadamarinhipico.com)

**Modalidades:** Equitação, Passeios equestres

**Instalações:** Campos de saltos, Hipódromo, Picadeiros cobertos

### 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

## FUTEBOL

### Escola Academia Sporting de Carcavelos

Rua Dr. José Joaquim Almeida 648  
2775-584 Carcavelos  
tm. 912 554 696 | 917 572 395  
carcavelos@  
escolasacademiasporting.com  
[eascarcavelos.blogspot.com](http://eascarcavelos.blogspot.com)  
**Modalidades:** Futebol

### 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:** Futebol 7 (formação dos 4 aos 15 anos)

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

Urbanização Parque de São Domingos  
Largo das Safiras 57, R/C Frente  
2785-812 S. Domingos de Rana  
t. 214 456 171  
tm. 926 049 425  
escfutarturtaira@gmail.com  
[www.escolafutebolarturtaira.blogspot.com](http://www.escolafutebolarturtaira.blogspot.com)

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

**Modalidades:** Futebol 5 e 7

**Instalações:** Campo de futebol 11 do Colégio Marista de Carcavelos

## GOLFE

### Golf do Estoril

Avenida da República S/N  
2765-273 ESTORIL  
t. 214 680 176/ 054  
geral@golfestoril.com  
[www.palacioestorilhotel.com](http://www.palacioestorilhotel.com)

Modalidades: Golfe



## TÉNIS

### Artenis Modalidades Desportivas

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



## 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

### Carcavelos Ténis

Praça do Junqueiro 2  
2775-597 Carcavelos  
t. 214 563 668  
tm. 916 120 372  
info@carcavelos-tenis.com  
[www.carcavelos-tenis.com](http://www.carcavelos-tenis.com)  
Modalidades: Ginástica, Karaté,  
Padel, Ténis  
Instalações: Campos de ténis  
cobertos e descobertos (relva  
sintética e terra batida), Campos  
de Padel



## NATAÇÃO

### Escola de Natação Delfins Azuis

Rua Baptista Pereira, Bairro 1º de Maio  
2785-301 S. Domingos de Rana  
t. 214 456 428 | tm. 917212627  
delfins.azuis@gmail.com

Modalidades: Hidrobike,  
Hidroginástica, Natação livre,  
Natação para bebés

### Centro de Ténis da Quinta da Marinha

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



# EMPRESAS DE ANIMAÇÃO TURÍSTICA



## **Alpha ao Cubo**

Rua dos Pirlampos 35, 1º Esq.  
2785-805 S. Domingos de Rana  
tm. 932 034 485/ 6  
alphaocubo@gmail.com

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

**Serviços/ modalidades:** Atividades de aventura, Organização de eventos

## **Decathlon de Cascais – Parque Desportivo**

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

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

**DecathlonCascais**

**Serviços/ modalidades:**

Passatempos desportivos

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

## **Empresa Municipal de Ambiente de Cascais**

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)

**Serviços/ modalidades:** Atividades de aventura, Atividades temáticas, Circuitos de arborismo, Campos de férias

## **Extremo Ambiente**

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)

**Serviços/ modalidades:** Atividades de aventura, Organização de eventos, Passeios de Bicicleta, Buggy, Jeep e Pedestres

## **Guincho Adventours**

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)

**Serviços/ modalidades:** Aulas de Kitesurf, Paddle Surf e Surf, Passeios de Bicicleta, Buggy, Jeep, Kayak, Moto 4, Pedestres e Segway

## **Pedaços de Aventura**

Avenida Marginal, Parque de Palmela

2750 Cascais

tm. 912 426 118

info@pedacosdeaventura.com

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

**Serviços/ modalidades:** Circuitos de arborismo, Escalada em parede artificial, Organização de eventos



ENTIDADES DESPORTIVAS

## OPERADORES MARÍTIMO-TURÍSTICOS

### **Caisfino Embarcações de Turismo**

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)

**Serviços/ modalidades:** Aluguer de embarcações, Náutica de recreio, Organização de eventos e cruzeiros, Passeios à vela e a motor

### **Nautistar Serviços Náuticos**

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)

**Serviços/ modalidades:** Aluguer de embarcações, Náutica de recreio

### **Sun Sailing Team**

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)

**Serviços/ modalidades:** 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)

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

### **Water X**

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)

**Serviços/ modalidades:** 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**



# COMPLEXOS DESPORTIVOS



## COMPLEXO DESPORTIVO DA ABÓBODA PISCINAS MUNICIPAIS

Rua Mouzinho de Albuquerque 186  
– Abóboda

2785-032 S. Domingos de Rana  
t. 214 489 720 | f. 214 826 739  
tm. 913 240 954

piscinasdaaboboda@  
fortalezadecascais.pt

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

### HORÁRIO

2<sup>af</sup> a 6<sup>af</sup> das 7h às 22h

Sábados das 8h às 20h

Domingo piscina das 8h às 20h

Domingo "Academia" das 8h às 14h

### 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
- Hidrosenior
- Natação aperfeiçoamento
- Natação aprendizagem
- Natação bebés
- Natação pura
- Natação sincronizada
- Pólo aquático

### AULAS EM ESTÚDIO

- ABS Express
- Aeróbica
- Alongamento funcional
- Bike indoor
- Core training
- Dança
- Dance Kids
- Força alongamento
- G.A.P. express
- Iron (Wo)Men
- Localizada
- Muay thai kids
- Pilates
- Rep Reebok
- Ritmos
- Step reebok
- Step
- Yoga
- Yoga kids
- Zumba dança

### OUTROS SERVIÇOS

- Aulas e treinos personalizados
- Aulas de Surf kids
- Massagens desportivas, relaxamento e reabilitação
- Programas especiais (grávidas, perda peso, defesa pessoal)

# INSTALAÇÕES DESPORTIVAS E ESPAÇOS DE AR LIVRE



## **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](mailto: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 multíusos, Parede bate-

bolas descoberta em relva sintética,

Parque de skate, 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](mailto: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,

Polidesportivo em relva sintética





## PAVILHÕES DESPORTIVOS

- Associação de Moradores de Atibá, [pág. 12](#)
- Associação Grupo Desportivo e Recreativo do Bairro da Tojeira, [pág. 15](#)
- Clube Desportivo e Recreativo 'Os Vinhais', [pág. 15](#)
- Clube Nacional de Ginástica, [pág. 14](#)
- Colégio do Amor de Deus, t. 214 812 220
- Colégio Marista de Carcavelos, t. 214 585 400
- Complexo Desportivo de Alcabideche, [pág. 30](#)
- Complexo Desportivo de São Domingos de Rana, [pág. 30](#)
- 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 Matilde Rosa Araújo, t. 214 528 340
- Escola Básica 2,3 Prof. António Pereira Coutinho, t. 214 865 200
- Escola Básica e Secundária de Carcavelos, t. 214 530 350
- 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 Futebol Clube, [pág. 14](#)
- Pavilhão Desportivo de Sassoeiros | Clube de Futebol de Sassoeiros, [pág. 9](#)

- Pavilhão Desportivo dos Lombos | Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos, [pág. 9](#)
- Pavilhão Desportivo Guilherme Pinto Basto | Grupo Dramático e Sportivo de Cascais, [pág. 11](#)
- Pavilhão Desportivo Serafim Tomé dos Santos | Grupo Recreativo e Dramático 1º de Maio de Tires, [pág. 16](#)



## CAMPOS DE FUTEBOL 11 E 7

- **Abóboda** | Grupo de Instrução Musical e Desportivo da Abóboda, [pág. 15](#)
- **Alcabideche** | Decathlon de Cascais, [pág. 25](#)
- **Alfredo Pinheiro** | Associação Familiar e Desportiva da Torre, [pág. 10](#)
- **Carcavelos** | Grupo Sportivo de Carcavelos, [pág. 9](#)
- **Carcavelos** | St. Julian's School, t. 214 585 300
- **Cascais** | Grupo Dramático e Sportivo de Cascais, [pág. 11](#)
- **Dr. A. F. Santos Neves** | União Recreativa e Desportiva de Tires, [pág. 16](#)
- **Estádio António Coimbra da Mota e Centro Treino** | Grupo Desportivo Estoril Praia, [pág. 14](#)
- **Estoril** | Escola Salesiana de Santo António Estoril, t. 214 678 970
- **Fernando Sabido** | Grupo de Solidariedade Musical e Desportiva de Talaíde, [pág. 15](#)
- **Fontainhas** | Grupo Desportivo e Recreativo das Fontainhas de Cascais, [pág. 11](#)
- **Malveira da Serra** | Grupo Desportivo da Malveira da Serra, [pág. 7](#)
- **Manique** | Escola Salesiana de Manique, t. 214 458 210

- **Parede** | Colégio Marista de Carcavelos, t. 214 585 400
- **Trajouce** | Grupo Musical e Desportivo 9 de Abril de Trajouce, [pág. 16](#)
- **Vale Santa Rita** | Estoril Atlético Clube, [pág. 14](#)
- **Zambujeiro** | Grupo Desportivo do Zambujeiro, [pág. 7](#)



## CAMPO DE RÂGUEBI

- **Cascais** | Grupo Dramático e Sportivo de Cascais, [pág. 11](#)



## CAMPOS DE TÊNIS, MINI-TÊNIS E BATE-BOLAS

- **Alcabideche** (ténis) | Complexo Desportivo de Alcabideche, [pág. 30](#)
- **Areia** (ténis) | Artenis Modalidades Desportivas, [pág. 24](#)
- **Carcavelos** (ténis e mini-ténis) | Carcavelos Ténis, [pág. 24](#)
- **Estoril** (ténis e mini-ténis) | Clube de Ténis do Estoril, [pág. 13](#)
- **Parede** (ténis) | Clube Nacional Ginástica, [pág. 14](#)
- **Quinta da Alagoa** (ténis) | Parque da Quinta da Alagoa, [pág. 36](#)
- **Quinta da Marinha** (ténis e bate-bolas) | Centro de ténis da Quinta da Marinha, [pág. 24](#)
- **Quinta dos Lombos** (ténis) | Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos, [pág. 9](#)
- **S. Domingos de Rana** (ténis e bate-bolas) | Complexo Desportivo de S. Domingos de Rana, [pág. 30](#)
- **Sassoeiros** (ténis) | Clube de Ténis de Sassoeiros, [pág. 9](#)

# INSTALAÇÕES DESPORTIVAS E ESPAÇOS DE AR LIVRE



## CAMPOS DE GOLFE E MINI-GOLFE

- Estoril (golfe) | Clube de Golf do Estoril, [pág. 13](#)
- Jardins da Parede (mini-golfe) | Jardins da Parede, [pág. 37](#)
- Oitavos (golfe) | Oitavos Dunes, t. 214 860 600
- 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. 9](#)



## CENTROS HÍPICOS

- Charneca | Centro Hípico da Costa do Estoril, [pág. 23](#)
- Areia | Real Clube de Campo D. Carlos I, [pág. 12](#)
- Quinta da Marinha | Health & Racket Club Quinta da Marinha, [pág. 23](#)
- Quinta da Pateira | Centro Hípico da Quinta da Pateira, [pág. 23](#)



## CENTROS NÁUTICOS/ SURF

- Centro de Atividades Náuticas de Cascais | ADN, [pág. 9](#)
- Centro de Surf de S. Pedro do Estoril | Surfing Clube de Portugal, [pág. 14](#)
- Centro Náutico de Alto Rendimento | Clube Naval de Cascais, [pág. 10](#)



## PISCINAS DESPORTIVAS (25M)

- Bela Vista Wellness Club, [pág. 17](#)
- Complexo Desportivo da Abóboda Piscinas Municipais, [pág. 29](#)
- Complexo Desportivo da A.H.B.E. Alapraia, [pág. 12](#)
- Health & Racket Club Quinta da Marinha, [pág. 18](#)
- Salesianos Wellness Center, [pág. 17](#)



## PISCINAS DE APRENDIZAGEM

- Complexo Desportivo da Abóboda Piscinas Municipais, [pág. 29](#)
- Complexo Desportivo de Alcáideche, [pág. 30](#)
- Complexo Desportivo da A.H.B.V. Cascais, [pág. 10](#)
- Complexo Desportivo da A.H.B.E. Alapraia, [pág. 12](#)
- Associação de Beneficência e Socorros Amadeu Duarte, [pág. 14](#)
- Pavilhão Desportivo Guilherme Pinto Basto, [pág. 11](#)
- Academia Ribeiro dos Reis, [pág. 20](#)
- Associação Nacional da Espondilite Anquilosante, [pág. 15](#)
- CERCICA, [pág. 13](#)
- Clube Nacional de Ginástica, [pág. 14](#)
- Colégio do Amor de Deus, [pág. 17](#)
- Escola de Natação Delfins Azuis, [pág. 24](#)
- Health & Racket Club Quinta da Marinha, [pág. 18](#)
- Health Club Visconde, [pág. 18](#)
- Holmes Place Cascais, [pág. 19](#)
- Justfitness Gandarinha Health Club, [pág. 19](#)



## 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



## 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) | Turismo do Estoril EM, t. 214 643 663
- **Marina de Cascais** | MarCascais SA, t. 214 824 800



## PISTAS DE ATLETISMO SIMPLIFICADAS

- **Complexo Desportivo de Alcabideche**, pág. 30
- **Escola Salesiana de Manique**, t. 214 458 210

## ESPAÇOS DESPORTIVOS DE BAIRRO

### ALCABIDECHE

■ **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

■ **Campo de Futebol de Praia da Praia de Carcaveiros**

Piso areia | Equipado com 3 campos para voleibol/ fut-volei 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

### 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

■ **Parque de Skate da Torre**

600m<sup>2</sup> | 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

■ **Campo de Jogos de Alapraia**

40x20m | Piso relva sintética | Equipado com balizas de andebol/ futsal, balneários

■ **Campo de Jogos da Galiza**

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

### PAREDE

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

30x15m | Piso betão | 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

■ **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/ MARCHA

### CARCAVELOS

- Circuito Fitness de Carcavelos
- Parque da Quinta S. Gonçalo, pág. 36
- Pavilhão Desportivo dos Lombos, pág. 9

### CASCAIS

- Circuito Fitness da Guia – Cascais
- Parque de Palmela, pág. 36
- Passeio Marítimo Conceição/Azarujinha, pág. 36
- Pinhal dos Rotários, pág. 36

### ESTORIL

- Bosque dos Gaios, pág. 37

### PAREDE

- Parque Baden Powell, pág. 37



## CICLOVIAS, PEDOVIAS E PASSEIOS MARÍTIMOS

### ■ Ciclovía Cascais / Guincho

Extensão 9 km

### ■ Ciclovía Guincho/ Areia

Extensão 1 km

### ■ Pedovia Casa da Guia/ Cascais – Guincho

Extensão 7 km

### ■ Passeio Marítimo Conceição/ Azarujinha

Extensão 2.750 m | 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



## PARQUES URBANOS

## ALCABIDECHE

### ■ Parque Infantil Escola Velha

Rua da Escola Velha, Bicesse  
Piso sintético, Combinados

## 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, biceps, barra de equilíbrio, barras paralelas, barra de flexões, entre outros

### ■ Parque Infantil do Bairro dos Checos

Rua José de Castro  
Piso em areia, Baloço, Combinados

## 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  
t. 214825447  
08h30-19h45 (verão) / 17h45 (inverno)

Circuito de arborismo, Circuito de manutenção, Relvado

### ■ Parque Infantil da Areia

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

### ■ Parque Infantil da Urbanização Chetainhas

Avenida Charneca  
Piso em relva, Molas, entre outros)

### ■ Parque Marechal Carmona

Avenida da República  
08h30-19h45 (verão) / 17h45 (inverno)

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  
08h30-19h45 (verão) / 17h45  
(inverno)

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, Baloços,  
Combinados, Molas

### ■ Parque Infantil da Martinha

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

### ■ Parque Infantil Branca Gonta Colaço

Praceta Branca Gonta Colaço, S.  
Pedro do Estoril

Piso em areia e relva, Baloços,  
Combinados, Molas, Trepas

### ■ Parque Infantil Vale Paraíso

Rua Silva Lobo  
Piso em areia, Baloços, Escorregas,  
Molas

## 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, Bº da Escola  
Técnica  
Piso sintético, Combinados e  
Escorregas

### ■ Quinta do Lameiro

Rua do Lima  
Polidesportivo, Parque Infantil,  
Relvados

## S. DOMINGOS DE RANA

### ■ Parque Infantil de Caparide

Rua da Fonte  
Piso sintético, Combinados  
■ Parque Infantil Conde Monte Real  
Rua João de Deus, Bº Conde Monte Real

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

### ■ Parque Infantil José Daniel Dias

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

### ■ Parque Infantil da Urbanização Cabeço de Mouro

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, Baloços,  
Combinados, Molas

### ■ Parque Infantil Dr. João Coutinho Pais

Rua Afonso Gonçalves Baldaia,  
Matarraque

Piso sintético, Baloços, Combinados

### ■ Parque Infantil António Sérgio

Rua Gil Eanes, Matarraque  
Piso sintético, Baloços, 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 SINTRA-CASCAIS

### PARQUES TEMÁTICOS

#### ■ Quinta do Pisão Parque da Natureza

Empresa Municipal de Ambiente de Cascais, [pág. 25](#)

#### ■ Pedra Amarela Campo Base

Empresa Municipal de Ambiente de Cascais, [pág. 25](#)

### REDE DE 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:** Almoíñas 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, Almoíñas 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, lapíás), Flora.

**Ligações:** PR2 CSC

#### REDE DE 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

### **GRUTAS**

#### **Gruta de Alvide**

Associação Desportos de Aventura Desnível, [pág. 10](#)



**ÍNDICE REMISSIVO  
DE MODALIDADES**

## A

Aikido pág. 11, 12, 14, 20  
Andebol pág. 9, 13, 34  
Arborismo pág. 25, 36  
Atividades de aventura pág. 10, 25  
Atletismo pág. 7, 9, 10, 12, 15, 16  
Atletismo adaptado pág. 11, 13

## B

Badminton pág. 9, 10, 13, 16, 17, 30  
Basquetebol pág. 9, 10, 14  
Basquetebol adaptado pág. 11, 13  
Bmx pág. 12  
Boccia pág. 9  
Bodyboard pág. 9, 14, 21  
Boxe pág. 11, 12  
Break dance pág. 9  
BTT | Downhill pág. 7, 15, 16, 38

## C

Canoagem pág. 9  
Canyoning pág. 10  
Capoeira pág. 14, 16, 18, 30  
Chi Kung pág. 18, 20  
Chiniquilho pág. 15  
Ciclismo pág. 16  
Cicloturismo pág. 7, 10, 15, 16  
Columbofilia pág. 10, 16  
Corfebol pág. 9  
Corrida de montanha pág. 7  
Corridas de aventura pág. 10  
Cricket pág. 9

## D

Dança pág. 7, 9, 11, 12, 14, 17, 19, 20, 22, 29  
Dança clássica/ Ballet pág. 9, 10, 11, 13, 14, 22, 30  
Dança contemporânea pág. 7, 9, 22  
Danças de salão pág. 7, 8, 9, 12, 16, 22, 30  
Danças tradicionais pág. 7, 9  
Dardos pág. 7

## E

Equitação pág. 12, 23  
Equitação adaptada/ Paradressage pág. 10, 12, 23  
Escalada pág. 10, 20, 25, 36, 39  
Esgrima pág. 10, 14  
Esgrima adaptada pág. 14  
Espeleísmo pág. 10

## F

Fitness pág. 7, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19, 20, 29, 30  
Futebol pág. 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 20, 23, 30, 31  
Futsal pág. 7, 9, 11, 12, 15, 16, 30, 34

## G

Ginástica acrobática pág. 8, 9, 11, 14  
Ginástica de manutenção pág. 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 30  
Ginástica infantil pág. 7, 8, 11, 12, 14  
Ginástica rítmica pág. 10, 14  
Goalball pág. 11  
Golfe/ Golf pág. 7, 9, 10, 13, 24, 32

## H

Hidroginástica pág. 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 24, 29, 30  
Hip hop pág. 9, 10, 11, 12, 13, 17, 18, 22  
Hóquei em patins pág. 11, 12, 14  
Hóquei subaquático pág. 9

## J

Jiujiutsu pág. 7, 11, 12, 17  
Jogos tradicionais pág. 11, 16, 25, 36  
Judo pág. 11, 12, 14

## K

Karatê pág. 7, 9, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 20, 24, 30  
Kickboxing pág. 9, 11, 12, 14, 17, 20, 30  
Kitesurf pág. 21, 25, 27  
Krav Maga pág. 7, 10, 11, 30  
Kung Fu pág. 7, 13

## L

Longboard pág. 9, 14, 21

## M

Mergulho pág. 24  
Montanhismo pág. 10  
Muay thai pág. 7, 11, 29, 30  
Musculação pág. 7, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 29, 30

## N

Natação – Águas abertas pág. 12, 14  
Natação – Piscina pág. 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 24, 29, 30, 32  
Natação adaptada pág. 10, 12, 13, 15  
Náutica de recreio pág. 26, 27

## O

Orientação pág. 10

## P

Paddle Surf pág. 9, 21, 25  
Paintball pág. 7  
Passeios motorizados pág. 7, 25  
Passeios pedestres/ Pedestrianismo pág. 7, 25, 38  
Patinagem artística pág. 9, 12, 14, 16, 30  
Patinagem de velocidade pág. 12, 34  
Patins em linha pág. 12  
Pesca desportiva pág. 7, 10, 11, 12, 27  
Petanca pág. 7, 13, 25, 37  
Pilates pág. 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 22, 29  
Pólo aquático pág. 11, 15, 29

## R

Radioamadorismo pág. 10  
Rãguebi/ Rugby pág. 11, 13, 31

## S

Setas pág. 16  
Shorinji Kempo pág. 14, 17  
Skate pág. 12, 14, 25, 30, 34  
Skimboard pág. 14  
Squash/ Racketball pág. 18, 24  
Surf pág. 9, 13, 14, 21, 25, 27, 32

## T

Taekwondo pág. 7, 9, 11, 14, 30  
Tai Chi Chuan pág. 18, 19, 20, 22  
Tênis pág. 9, 12, 13, 14, 17, 18, 20, 24, 30, 31, 34, 36  
Tênis de mesa pág. 14, 15, 16  
Tiro pág. 9  
Tiro com arco pág. 14  
Trampolins pág. 9  
Triatlo | Duatlo pág. 7

## V

Vela pág. 10, 27  
Vela adaptada pág. 10  
Voleibol pág. 11, 14, 30  
Voleibol de praia pág. 9, 34

## W

Windsurf pág. 9, 10, 21

## X

Xadrez pág. 9, 13

## Y

Yoga pág. 7, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 29, 30



**VALES DE DESCONTO**



ACADEMIA  
RIBEIRO  
DOS REIS

ARTEMOVE  
ACADEMIA  
DE ARTES

ARTENIS  
MODALIDADES  
DESPORTIVAS

ASSOCIAÇÃO  
HUMANITÁRIA  
DE BOMBEIROS  
VOLUNTÁRIOS  
DE  
ALCABIDECHE

ASSOCIAÇÃO  
HUMANITÁRIA  
DOS BOMBEIROS  
VOLUNTÁRIOS  
DE CASCAIS

BRAHMI  
ORIENTAL  
WELLNESS

CARCAVELOS  
SURF SCHOOL

CASCAIS DIVE  
CENTER

CENTRO  
DO YOGA ÀS  
ESTORIL

CENTRO DO  
YOGA CASCAIS

CENTRO HÍPICO  
DA COSTA  
DO ESTORIL

CLUBE  
DESPORTIVO  
DA COSTA  
DO ESTORIL

**40%**  
DESCONTO

**AULAS  
INDIVIDUAIS  
OU EM GRUPO**

VALIDADE: 31.12.2012

**50%**  
DESCONTO

**INSCRIÇÃO  
ANUAL**

VALIDADE: 31.07.2013

**20%**  
DESCONTO

**LIVRE-TRÂNSITO  
DIÁRIO**

**50€**  
OFERTA DA  
INSCRIÇÃO

VALIDADE: 31.12.2012

**2,50€**  
DESCONTO

**PARA SÓCIOS  
DOS BOMBEIROS  
E FAMILIARES**

VALIDADE: 31.12.2012

**50%**  
DESCONTO

**INSCRIÇÃO  
EM TODAS  
AS MODALIDADES**

VALIDADE: 31.10.2012

**OFERTA**  
  
**INSCRIÇÃO**

**15%**  
DESCONTO

**1 BATISMO DE  
MERGULHO**

**10%**  
DESCONTO

**AULAS AVULSO  
OU PACOTE DE  
4 AULAS DE SURF**

**OFERTA**

**3 PRIMEIRAS  
AULAS  
KUNG-FU  
E MOVIMENTO  
MUSICAL**

**5%**  
DESCONTO

**CARTÃO DE  
10 AULAS DE  
EQUITAÇÃO**

**OFERTA**  
  
**INSCRIÇÃO**



**CLUBE MIÚDOS  
TALENTOSOS**

**CLUBE  
NACIONAL  
DE GINÁSTICA**



**COMPANHIA  
DE DANÇA  
PAULA  
MARQUES**

**COMPLEXO  
DESPORTIVO  
DA ABÓBODA  
PISCINAS  
MUNICIPAIS**

**ESCOLA  
ACADEMIA  
SPORTING DE  
MANIQUE**

**ESCOLA  
BOOGIE CHICKS**



**ESCOLA  
DE EQUITAÇÃO  
RUI BARROSO**

**ESCOLA  
DE FUTEBOL  
4 LINHAS**

**ESCOLA  
DE FUTEBOL  
ARTUR TAIRA**



**ESCOLA  
DE SURF  
CASA DA PRAIA**

**ESCOLA  
DE SURF  
CASA DA PRAIA**

**FITNESS  
HUT**





## OFERTA

1 AULA  
DE DANÇA

## ISENÇÃO DE JOIA

INSCRIÇÃO

VALIDADE: 31.12.2012

## OFERTA

2 TREINOS  
EXPERIMENTAIS  
DE FUTEBOL

VALIDADE: 30.06.2013

50%  
DESCONTO

AULA DE  
BODYBOARD

## OFERTA

2 TREINOS  
EXPERIMENTAIS  
DE FUTEBOL

VALIDADE: 30.06.2013

## OFERTA

1 AULA  
EXPERIMENTAL

VALIDADE: 31.12.2012

## OFERTA

INSCRIÇÃO

VALIDADE: 31.12.2012

## OFERTA

1 SEMANA  
DE EXPERIÊNCIA  
DE FUTEBOL

10%  
DESCONTO

AULA DE  
EQUITAÇÃO

50%  
DESCONTO

INSCRIÇÃO  
INICIAL  
(PARA NOVOS SÓCIOS)

VALIDADE: 31.12.2012

## OFERTA

AULA DE SURF AO  
ANIVERSARIANTE  
GRUPO MÍNIMO DE  
10 AMIGOS

## OFERTA

AULA DE SURF

**EXTREMO  
AMBIENTE**

**GUINCHO  
ADVENTOURS**

**GUINCHO  
WIND FACTORY**

**GUSTYKITE  
ESCOLAS  
KITESURF  
SCHOOLS**

**GUSU  
GETUPSTANDUP**

**HEALTH CLUB  
CENTRAL  
FITNESS**

**HEALTH CLUB  
VISCONDE**

**JUSTFITNESS  
GANDARINHA  
HEALTH CLUB**

**KITESURF  
ADVENTURES**

**LUSOSURF  
ESCOLA  
DE SURF**

**LUSOSURF  
ESCOLA  
DE SURF**

**MÉTODO  
DEROSE  
CASCAIS**

**10%**  
DESCONTO

NA COMPRA DE  
UMA AULA OU  
EQUIPAMENTO

**10%**  
DESCONTO

PASSEIO DE CAIAQUE  
/ ALUGUER DE  
EQUIPAMENTO

1 EXPERIÊNCIA  
EXTREMAMENTE  
DIVERTIDA!

TRAZ 1 AMIGO E **GANHA**  
**UMA BORLA** OU

**10%** DESCONTO  
EVENTO CORPORATE

VALIDADE: 30.07.2013

**10€**  
OFERTA

INSCRIÇÃO  
ANUAL/SEGURO

VALIDADE: 31.12.2012

**10%**  
DESCONTO

PACOTES DE AULAS  
EM GRUPO

VALIDADE: 01.05.2013

**15%**  
DESCONTO

CURSO COMPLETO

VALIDADE: 31.12.2012

POR **35€**

BATISMO DE  
KITESURF 1H30  
PARA 2 PESSOAS

VALIDADE: 31.03.2013

ISENÇÃO NA TAXA  
DE INSCRIÇÃO  
E OFERTA DO  
TERCEIRO MÊS  
SE INSCREVER NO  
PLANO JUSTFITNESS  
HORÁRIO COMPLETO

VALIDADE: 31.12.2012

ISENÇÃO  
DE JOIA

INSCRIÇÃO

VALIDADE: 31.12.2012

**40%**  
DESCONTO

CAMPANHA DE  
OUTONO 3 MESES

**20%**  
DESCONTO

PACOTE 10 AULAS  
PARA CRIANÇAS  
6-12 ANOS

VALIDADE: 01.12.2012

OFERTA

1 AULA DE SURF  
PARA CRIANÇAS  
6-12 ANOS OU

**20%** DESCONTO  
RESTANTES IDADES

**MORE THAN  
SURFING  
SCHOOL**

**MURTALENSE  
ASSOCIAÇÃO  
DESPORTIVA  
CULTURAL  
E RECREATIVA**

**NAUTISTAR  
SERVIÇOS  
NÁUTICOS**

**NOVA ONDA  
ESCOLA  
DE BODYBORD**

**PEDAÇOS  
DE AVENTURA**

**SALESIANOS  
WELLNESS  
CENTER**

**SOCIEDADE  
MUSICAL  
E SPORTIVA  
ALVIDENSE**

**SURFING CLUBE  
DE PORTUGAL**

**VIVAFIT  
ALCOITÃO  
CASCAISHOPPING**

**VIVAFIT  
CASCAIS**

**VIVAFIT  
JARDINS  
DA PAREDE**

**VIVAFIT  
OUTEIRO  
DE POLIMA**

**10%**  
DESCONTO

1 ALUGUER  
EMBARCAÇÃO

VALIDADE: 31.03.2013

**OFERTA**

1ª AULA  
1 MODALIDADE  
À ESCOLHA

VALIDADE: 19.06.2016

**OFERTA**

1 TREINO DE SURF  
AVANÇADO

VALIDADE: 31.03.2013

**35,50€**  
OFERTA

**INSCRIÇÃO**

VALIDADE: 31.10.2012

**10%**  
DESCONTO

1 CIRCUITO  
ARBORISMO

VALIDADE: 31.05.2013

**5€**  
OFERTA

AULA  
EXPERIMENTAL  
DE BODYBOARD

**50%**  
DESCONTO

**INSCRIÇÃO**

**OFERTA**

1 AULA DE SURF  
PARA SÓCIOS

VALIDADE: 24.12.2013

**OFERTA**

1ª AULA  
1 MODALIDADE  
À ESCOLHA

VALIDADE: 31.07.2013

**45%**  
DESCONTO

ATIVAÇÃO  
DA INSCRIÇÃO

VALIDADE: 31.10.2012

**20€**  
OFERTA

**INSCRIÇÃO**

VALIDADE: 30.11.2012

**50%**  
DESCONTO

**INSCRIÇÃO**

# FICHA TÉCNICA

## **Título**

Guia de Desporto de Cascais 2012/2013

## **Propriedade**

Câmara Municipal de Cascais

## **Presidente**

Carlos Carreiras

## **Diretor**

João Sande e Castro | Vereador do Desporto

## **Edição**

Câmara Municipal de Cascais | 6ª Edição

## **Coordenação**

João Vitorino

Diretor do Departamento do Desporto

Pedro Costa

Chefe de Divisão de Fomento Desportivo

Vitória Lopes

Coordenadora do Gabinete de Infraestruturas Desportivas

Teresa Vaz

Divisão de Comunicação e Relações Públicas

## **Redação**

Sílvia Araújo

Divisão de Fomento Desportivo

## **Colaboração**

Divisão de Fomento Desportivo

Ana Patrícia Silva | Anabela Cristóvão

Fausto Salvador | Helena Domingos

Luís Cristóvão | Maria Ana Salvado

Marina Cardoso | Nelson Lopes

Gabinete de Infra-Estruturas Desportivas

António Castro | Joana Petronilho | Luís Tavares

Pedro Gonçalves | Pedro Monteiro

## **Imagens**

Câmara Municipal de Cascais

## **Design**

Teresa Vaz

## **Paginação**

David Pinto

## **Impressão**

DPI Cromotipo - Oficina de Artes Gráficas Lda

## **Tiragem**

80.000

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

### **Contacte-nos!**

Agradecimentos especiais a todas as entidades que colaboraram nesta edição.

As informações são meramente indicativas, devendo ser confirmadas junto das respetivas entidades.

Recolha de dados concluída a 31 de julho de 2012.









**CASCAIS**  
Elevada de Pessoas