

# GUIA de DESPORTO

Concelho de **Cascais** 2011/12





# CASCAIS ACTIVO

# VIVA 30

## minutos por dia

### de ACTIVIDADE FÍSICA & DESPORTO

**CASCAIS ACTIVO VIVA 30** é o programa municipal que incentiva a prática de actividade física regular, promovendo estilos de vida activos e saudáveis, que contribuam para uma melhor qualidade de vida de toda a população.

**CASCAIS ACTIVO VIVA 30 aconselha:**

**30 minutos diários** de actividade física, de intensidade moderada para adultos;

**60 minutos diários** de actividade física, de intensidade moderada, para crianças e jovens.

Este programa oferece um vasto conjunto de actividades, realizadas em instalações desportivas tradicionais, espaços naturais, parques municipais, espaços públicos e praias, e em parceria com entidades desportivas do concelho:

**Ginástica na praia e no parque . Passeios de barco . Passeios pedestres e bicicleta . Circuitos de marcha . Bodyboard . Surf . Canoagem . Windsurf . Mergulho . Vela . Equitação . Escalada . Espeleismo .**

Informe-se sobre as actividades e os espaços disponíveis em:

[www.cm-cascais.pt](http://www.cm-cascais.pt) | [cascais.activo@cm-cascais.pt](mailto:cascais.activo@cm-cascais.pt) | 214825556/76.

# ÍNDICE

<b>Mensagem do Presidente.....</b>	<b>03</b>
<b>Mensagem do Vereador.....</b>	<b>05</b>
<b>Modalidades.....</b>	<b>07</b>
<b>Entidades desportivas.....</b>	<b>18</b>
Associações e clubes desportivos.....	19
Estabelecimentos de ensino.....	28
Empresas de serviços desportivos.....	29
Academias e ginásios.....	29
Escolas desportivas.....	32
Empresas de animação turística.....	36
Operadores marítimo-turísticos.....	37
<b>Instalações e espaços desportivos.....</b>	<b>38</b>
Instalações desportivas.....	39
Complexos e parques desportivos.....	40
Pavilhões desportivos.....	41
Campos de futebol.....	41
Campo de rãguebi.....	41
Campos de ténis.....	41
Campos de golfe.....	41
Centros hípicos.....	41
Centros náuticos.....	42
Piscinas.....	42
Pistas de atletismo simplificadas.....	42
Equipamentos especiais.....	42
<b>Espaços desportivos de ar livre.....</b>	<b>43</b>
Espaços desportivos de bairro.....	43
Circuitos de manutenção.....	45
Ciclovias, pedovias e passeios marítimos.....	45
Parques urbanos.....	46
Parque Natural Sintra-Cascais.....	48
<b>Vales de desconto.....</b>	<b>50</b>

## MENSAGEM DO PRESIDENTE

Desde há 10 anos a esta parte que a Câmara Municipal tem atribuído elevada prioridade de investimento na área do Desporto, seja na construção, seja na requalificação de infra-estruturas.

Visamos assim, uma aproximação progressiva aos índices desportivos recomendados pelo Conselho da Europa, encarando a prática desportiva como um factor decisivo para o aumento da qualidade de vida dos cidadãos, a inclusão social e a prevenção de comportamentos desviantes.

Este Guia de Desporto revela-se fundamental para todos os agentes desportivos, dirigentes, técnicos e praticantes, bem como para a população em geral, uma vez que pretende transmitir a informação necessária e actual da realidade desportiva no Concelho de Cascais.

Contudo, não esquecemos que os resultados que temos obtido, só têm sido possíveis graças à colaboração das associações desportivas e das escolas, no desenvolvimento das políticas implementadas, conscientes de que elas se assumem como pilar fundamental da formação da juventude, no fomento da inclusão dos cidadãos portadores de deficiência e na promoção de hábitos de vida saudáveis.

Só assim, nos manteremos fiéis ao nosso lema: O Desporto é para todos!



Carlos Carreiras  
Presidente da Câmara Municipal de Cascais

## MENSAGEM DO VEREADOR



O conhecimento dos equipamentos desportivos existentes, bem como dos diversos agentes que assumem o trabalho a este nível, é fundamental para a melhoria e aumento da prática desportiva.

Por este motivo, reunimos neste Guia toda a informação sobre a oferta desportiva no Concelho de Cascais. Todos os clubes, todos os ginásios e todas as academias. Pretende-se que desta forma cada um possa escolher qual a modalidade que gostaria de praticar e onde o poderá fazer.

Entendemos que as organizações que prosseguem actividades no âmbito específico do desporto são relevantes para gerar e assegurar vias da prática desportiva a cada cidadão e que cabe ao Município criar as condições para que possam desenvolver o seu trabalho.

Este Guia permitirá também tornar visível a evolução do Concelho de Cascais nos últimos anos quanto à construção de novos equipamentos desportivos. Estes colocaram à disposição dos munícipes um conjunto grande de respostas que são também um suporte à criação de condições favoráveis à integração social e à consolidação da identidade cultural.

O investimento feito nesta área na última década, superior a 40 milhões de euros, permitiu que de ano para ano aumentasse o número de praticantes desportivos.

Foram abertos dez novos pavilhões, cinco piscinas e colocada relva artificial em quinze campos de jogos. Pelo caminho, criaram-se 300 novos empregos directos, factor a ter em conta em tempos de crise.



João Sande e Castro  
Vereador do Desporto



**MODALIDADES**



### ■ Desportos colectivos

- . Andebol
- . Basquetebol
- . Corfebol
- . Corridas Aventura
- . Futebol
- . Futsal
- . Futebol americano
- . Hóquei em campo
- . Hóquei em patins
- . Hóquei subaquático
- . Pólo aquático
- . Râguebi
- . Voleibol

### ■ Desportos individuais

- . Atletismo
- . Equitação
- . Escalada
- . Golfe
- . Natação
- . Orientação
- . Patinagem artística
- . Patins em linha
- . Pesca desportiva
- . Petanca
- . Setas
- . Tiro com arco
- . Tiro desportivo
- . Triatlo
- . Xadrez

### ■ Desportos com bicicleta

- . BMX
- . BTT
- . Ciclismo
- . Cicloturismo

### ■ Desportos com raquete

- . Badminton
- . Padel
- . Squash
- . Ténis
- . Ténis de mesa
- . Ténis de praia

### ■ Desportos gímnicos

- . Ginástica acrobática
- . Ginástica formativa
- . Ginástica infantil
- . Ginástica rítmica
- . Trampolins

### ■ Desportos de combate e artes marciais

- . Aikido
- . Boxe
- . Budó
- . Capoeira
- . Esgrima
- . Jiujiitsu
- . Judo
- . Karaté
- . Kickboxing
- . Krav Maga
- . Kung Fu
- . Muay-thai
- . Shorinji Kempo
- . Tae Bo
- . Taekwondo
- . Tai Chi Chuan

### ■ Danças

- . Ballet
- . Dança contemporânea | moderna
- . Dança jazz
- . Danças de salão
- . Hip-hop | Danças urbanas
- . Sapateado
- . Outras danças

### ■ Desportos de mar

- . Bodyboard
- . Canoagem
- . Kitesurf
- . Mergulho
- . Paddle surf
- . Skate
- . Surf
- . Vela
- . Windsurf

### ■ Manutenção física

- . Fitness (aulas de grupo variadas)
- . Ginástica de manutenção | Localizada
- . Hidroginástica
- . Musculação e cardiovascular
- . Pilates
- . Yoga

### ■ Desportos adaptados

- . Atletismo
- . Basquetebol
- . Boccia
- . Bodyboard
- . Equitação
- . Esgrima
- . Futebol
- . Goalball
- . Natação
- . Surf
- . Vela

### ■ Outras actividades desportivas

- . Arborismo
- . Espeleísmo
- . Jogos tradicionais
- . Multiactividades aventura
- . Náutica de recreio
- . Passeios guiados

## DESPORTOS COLECTIVOS

### Andebol

Clube de Futebol de Sasseiros

### Basquetebol

Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos  
Colégio Marista de Carcavelos  
Estoril Basket Clube  
Grupo Desportivo Estoril Praia | Fund. Fausto Figueiredo

### Corfebol

Cascais Corfebol Clube  
Colégio Marista de Carcavelos

### Corridas aventura

Associação de Desportos de Aventura Desnível

### Futebol com competição

Associação Desportiva e Familiar da Torre (Futebol 7 e 11)  
Colégio Marista de Carcavelos (Futebol 7 e 11)  
Estoril Atlético Clube (Futebol 7)  
Futebol Clube de Cascais (Futebol 7)  
Grupo de Instrução Musical e Desportivo da Abóboda (Futebol 7 e 11)  
Grupo de Solidariedade Musical e Desportiva de Talaíde (Futebol 7 e 11)  
Grupo Desportivo do Zambujeiro  
Grupo Desportivo Estoril Praia | Fund. Fausto Figueiredo (Futebol 7 e 11)  
Grupo Desportivo Malveira da Serra (Futebol 7 e 11)  
Grupo Desportivo Recreativo das Fontainhas de Cascais (Futebol 7 e 11)  
Grupo Dramático e Sportivo de Cascais (Futebol 7 e 11)  
Grupo Musical e Desportivo 9 Abril Trajouce (Futebol 7 e 11)  
Grupo Sportivo de Carcavelos (Futebol 7 e 11)  
Núcleo Sportinguista de Alcabideche (Futebol 7)  
Parede Futebol Clube (Futebol 7)  
União Recreativa e Desportiva de Tires (Futebol 7 e 11)

### Futebol sem competição

Colégio Marista de Carcavelos (Futebol 7)  
Escola Academia Sporting Carcavelos (Futebol 7)  
Escola Academia Sporting Manique (Futebol 7)  
Escola de Futebol 4 Linhas (Futebol 7 e 11)  
Escola de Futebol Artur Taira (Futebol 5 e 7)  
Escola de Futebol Geração do Futuro (Futebol 7)  
Grupo Desportivo Estoril Praia | Fund. Fausto Figueiredo (Futebol 7 e 11)  
Grupo Desportivo Recreativo das Fontainhas de Cascais (Futebol 7 e 11)  
Grupo Dramático e Sportivo de Cascais (Futebol 7 e 11)  
Grupo Musical Desportivo 31 de Janeiro de Manique de Baixo (Futebol veterano)  
Grupo Sportivo de Carcavelos (Futebol 7 e 11)  
Sociedade de Instrução e Recreio de Janes e Malveira (Futebol 3, Futebol de areia)  
União Recreativa da Charneca (Futebol 5)  
União Recreativa e Desportiva de Tires (Futebol 7 e 11)

### Futsal

Associação de Moradores de Atibá  
Associação Desportiva da Costa do Sol  
Associação Grupo Desportivo e Recreativo do Bairro da Tojeira  
Associação Desenvolvimento e Melhoramento de Bicesse  
Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos  
Clube Desportivo e Recreativo 'Os Vinhais'  
Clube Futebol de Sasseiros  
Grupo Desportivo de Surdos da Grande Lisboa  
Grupo Desportivo União de Rana  
Grupo Dramático e Sportivo de Cascais  
Grupo Musical Desportivo 31 de Janeiro de Manique de Baixo  
Grupo Recreativo e Familiar de Murches  
Núcleo Sportinguista de Alcabideche  
Núcleo Sportinguista de Tires  
Parede Futebol Clube  
Sociedade Recreativa Unidos do Zambujal

### Futebol americano

Lisbon Casuals Sports and Social Club

### Hóquei em campo

Lisbon Casuals Sports and Social Club

### Hóquei em patins

Associação Juventude Salesiana  
Grupo Dramático e Sportivo de Cascais  
Parede Futebol Clube

### Hóquei subaquático

Aqua Carca Associação de Novos Desportos Aquáticos

### Paintball

Clube de Futebol de Sasseiros  
Sociedade de Instrução e Recreio de Janes e Malveira

### Pólo aquático

Complexo Desportivo da Abóboda | Piscinas Municipais  
Grupo de Solidariedade Musical e Desportiva de Talaíde  
Grupo Dramático e Sportivo de Cascais  
Salesianos Manique

### Râguebi

Escolinha de Rugby da Galiza  
Grupo Dramático e Sportivo de Cascais

### Voleibol

Clube Nacional de Ginástica  
Colégio Marista de Carcavelos  
Grupo Dramático e Sportivo de Cascais

## DESPORTOS INDIVIDUAIS

### Atletismo

Associação de Moradores de Atibá (Estrada, Corta-mato)  
Centro Cultural e Desportivo dos Funcionários do  
Estabelecimento Prisional do Linhó (Estrada, Corta-mato)  
CCD Pessoal do Município de Cascais (Estrada, Corta-mato)  
Clube de Atletismo Salesianos de Manique (Estrada, Pista,  
Corta-mato)  
Desportivo Monte Real (Estrada, Pista)  
Núcleo de Atletismo 'Os Papagaios de Cascais (Estrada,  
Corta-mato)  
Núcleo de Atletismo da Zona da Abóboda (Estrada)  
Núcleo de Atletismo de Alcabideche (Estrada, Pista)

### Equitação

Centro Hípico da Costa do Estoril  
(Equitação ensino, Saltos de obstáculos)  
Centro Hípico da Quinta da Marinha  
Centro Hípico da Quinta da Pateira  
Escola de Equitação Rui Barroso  
Real Clube de Campo D. Carlos I  
(Equitação ensino, Saltos de obstáculos)

### Escalada

Associação de Desportos de Aventura Desnível  
Colégio Marista de Carcavelos

### Golfe

CCD do Pessoal do Município de Cascais  
Clube de Golf do Estoril  
Grupo Musical 1º de Julho de Alcoitão

### Natação

Academia Ribeiro dos Reis  
Associação de Beneficência e Socorros Amadeu Duarte  
Bombeiros Voluntários da Parede  
Associação Humanitária de Bombeiros dos Estoris  
Assoc. Humanitária de Bombeiros Voluntários de Cascais  
Associação Nacional da Espondilite Anquilosante  
Bela Vista Wellness Club  
CERCICA  
Clube Nacional de Ginástica  
Colégio do Amor de Deus  
Complexo Desportivo da Abóboda | Piscinas Municipais  
Complexo Desportivo de Alcabideche  
Escola de Natação Delfins Azuis  
Grupo Dramático e Sportivo de Cascais  
Health & Racket Club Quinta da Marinha  
Health Club Visconde  
Holmes Place Cascais  
Justfitness Gandarinha Health Club  
Salesianos Manique

### Orientação

Associação de Desportos de Aventura Desnível

# MODALIDADES

## **Patinagem artística**

Clube Futebol de Sasseoires  
Colégio Marista de Carcavelos  
Parede Futebol Clube

## **Patins em linha**

Academia dos Patins  
Tribo Urbana Surf School

## **Pesca desportiva**

CCD Pessoal do Município de Cascais  
Grupo Desportivo Malveira da Serra  
Grupo Desportivo Recreativo e Cultural da Chesol  
Grupo Dramático e Sportivo de Cascais  
União Recreativa da Charneca

## **Petanca**

Clube de Petanca S. Pedro do Estoril  
Moto Clube AL-QABDAQ

## **Setas**

União Recreativa e Desportiva de Tires

## **Tiro com arco**

Clube Nacional de Ginástica

## **Tiro desportivo**

Clube Desportivo do Arneiro

## **Triatlo**

Associação Humanitária de Bombeiros dos Estoris  
Sociedade de Instrução e Recreio de Janes e Malveira

## **Xadrez**

Clube Desportivo da Costa do Estoril  
Clube Desportivo do Arneiro

## **DESPORTOS COM BICICLETA**

### **BMX**

Academia dos Patins

### **BTT**

Grupo Desportivo Malveira da Serra (XC Cross Country)  
Soc. Instrução e Recreio Janes e Malveira (DH Downhill)

### **Ciclismo**

Grupo Recreativo de Matos Cheirinhos

### **Cicloturismo**

Centro de Cultura e Desporto do Município de Cascais  
Desportivo Monte Real  
Grupo de Solidariedade Musical e Desportiva de Talaíde  
Grupo Desportivo do Zambujeiro  
Grupo Musical e Desportivo 9 Abril Trajouce  
Grupo Recreativo e Dramático 1º de Maio de Tires

## **DESPORTOS COM RAQUETE**

### **Badminton**

Clube Desportivo da Costa do Estoril  
Colégio do Amor de Deus  
Grupo Recreativo Dramático 1º de Maio de Tires  
Núcleo Sportinguista de Tires

### **Padel**

Centro de Ténis da Quinta da Marinha  
Clube de Ténis do Estoril

### **Squash**

Centro de Ténis da Quinta da Marinha  
Health Club Visconde

### **Ténis**

Artenis Modalidades Desportivas  
Carcavelos Ténis  
Centro de Ténis da Quinta da Marinha  
Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos  
Clube de Ténis de Sasseoires  
Clube de Ténis do Estoril  
Clube Nacional de Ginástica

Colégio do Amor de Deus  
Colégio Marista de Carcavelos  
Complexo Desportivo de Alcabideche  
Complexo Desportivo de São Domingos de Rana

### **Ténis de mesa**

Colégio Marista de Carcavelos  
Desportivo Monte Real  
Grupo de Instrução Popular da Amoreira  
Grupo de Solidariedade Musical e Desportiva de Talaíde  
Grupo Musical e Desportivo 9 Abril Trajouce  
Núcleo Sportinguista de Tires

### **Ténis de praia**

Clube Nacional de Ginástica

## **DESPORTOS GÍMNICOS**

### **Ginástica acrobática**

Clube Nacional de Ginástica  
Grupo de Instrução Popular da Amoreira  
Grupo Dramático e Sportivo de Cascais  
Grupo Sportivo de Carcavelos  
Parede Futebol Clube  
Sociedade Musical Sportiva Alvidense

### **Ginástica formativa**

Clube Nacional de Ginástica  
Grupo Dramático e Sportivo de Cascais  
Grupo Sportivo de Carcavelos  
Sociedade Musical Sportiva Alvidense

### **Ginástica infantil**

Clube Nacional de Ginástica  
Complexo Desportivo de Alcabideche  
Grupo Dramático e Sportivo de Cascais  
Grupo Musical 1º de Julho de Alcoitão  
Sociedade Musical Sportiva Alvidense

### **Ginástica rítmica**

Clube Atlântico de Esgrima  
Clube Nacional de Ginástica

### **Trampolins**

Grupo Sportivo de Carcavelos

## **DESPORTOS DE COMBATE E ARTES MARCIAIS**

### **Aikido**

Associação Humanitária de Bombeiros dos Estoris  
Cascais Gym  
Clube Nacional de Ginástica  
Colégio Marista de Carcavelos  
Grupo Dramático e Sportivo de Cascais

### **Boxe**

Grupo Dramático e Sportivo de Cascais  
Holmes Place Cascais

### **Budô**

Holmes Place Cascais  
Clube Nacional de Ginástica

### **Capoeira**

Clube Nacional de Ginástica  
Colégio Marista de Carcavelos  
Complexo Desportivo de São Domingos de Rana  
Grupo Musical e Desportivo 9 Abril Trajouce  
Health Club Visconde

### **Esgrima**

Clube Atlântico de Esgrima (Esgrima desportiva moderna)  
Duelo Clube de Praticantes e Estudiosos de Esgrima de  
Todas as Épocas (Esgrima artística, Esgrima desportiva  
moderna, Esgrima lazer)  
Murtalense Associação Desportiva Cultural e Recreativa

### **Jiu-jitsu**

Associação Humanitária de Bombeiros dos Estoris  
Assoc. Humanitária Bombeiros Voluntários de Alcabideche  
Complexo Desportivo de São Domingos de Rana  
Ginásio Mr. Big Evolution  
Grupo Dramático e Sportivo de Cascais

### **Judo**

Associação Humanitária de Bombeiros dos Estoris  
Clube Nacional de Ginástica  
Colégio Marista de Carcavelos  
Grupo Dramático e Sportivo de Cascais

# MODALIDADES

## Karaté

Academia Ribeiro dos Reis  
Associação Desportiva e Recreativa da Checala  
Assoc. Humanitária Bombeiros Voluntários de Alcabideche  
Cascais Gym  
Clube de Futebol de Sasseiros  
Clube Nacional de Ginástica  
Colégio Marista de Carcavelos  
Complexo Desportivo de Alcabideche  
Complexo Desportivo de São Domingos de Rana  
Desportivo Monte Real  
Ginásio Mr. Big Evolution  
Grupo de Instrução Musical e Beneficência da Rebelva  
Grupo de Instrução Popular da Amoreira  
Grupo Desportivo do Zambujeiro  
Grupo Desportivo Recreativo das Fontainhas de Cascais  
Grupo Desportivo Recreativo e Cultural da Chesol  
Grupo Dramático e Sportivo de Cascais  
Grupo Musical 1º de Julho de Alcoitão  
Grupo Musical Desp. 31 de Janeiro de Manique de Baixo  
Grupo Musical e Desportivo 9 Abril Trajouce  
Grupo Recreativo Dramático 1º de Maio de Tires  
Grupo Recreativo e Familiar de Murches  
Murtalense Associação Desportiva Cultural e Recreativa  
Sociedade Musical e Sportiva Alvidense  
Sociedade Recreativa Outeirense  
União Recreativa da Charneca

## Kickboxing

Associação de Beneficência e Socorros Amadeu Duarte  
Bombeiros Voluntários da Parede  
Associação Humanitária de Bombeiros dos Estoris  
Clube Nacional de Ginástica  
Colégio Marista de Carcavelos  
Complexo Desportivo de São Domingos de Rana  
Ginásio Mr. Big Evolution  
Grupo Dramático e Sportivo de Cascais  
Holmes Place Cascais

## Krav Maga

Academia Ribeiro dos Reis  
Assoc. Humanitária Bombeiros Voluntários de Alcabideche  
Complexo Desportivo de São Domingos de Rana  
Grupo Dramático e Sportivo de Cascais

## Kung Fu

Assoc. Humanitária Bombeiros Voluntários de Alcabideche  
Brahmi Oriental Wellness  
Clube Desportivo da Costa do Estoril

## Muay-thai

Associação Humanitária de Bombeiros dos Estoris  
Assoc. Humanitária Bombeiros Voluntários de Alcabideche  
Complexo Desportivo de Alcabideche  
Grupo Dramático e Sportivo de Cascais  
Holmes Place Cascais

## Shorinji Kempo

Clube Nacional de Ginástica

## Tae Bo

Cascais Gym  
Health Club Visconde  
Justfitness Gandarinha Health Club

## Taekwondo

Assoc. Humanitária Bombeiros Voluntários de Alcabideche  
Clube Nacional de Ginástica  
Complexo Desportivo de Alcabideche  
Grupo Dramático e Sportivo de Cascais  
Grupo Sportivo de Carcavelos  
Cascais Gym

## Tai Chi Chuan e Chi Kung

Academia Ribeiro dos Reis  
Brahmi Oriental Wellness  
Health & Racket Club Quinta da Marinha  
Holmes Place Cascais

## DANÇAS

### Ballet

Cascais Gym (Dança clássica)  
Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos  
Clube de Ténis do Estoril  
Clube Nacional de Ginástica  
Complexo Desportivo de Alcabideche  
Grupo Dramático e Sportivo de Cascais  
Grupo Recreativo e Dramático 1º de Maio de Tires

### Dança Contemporânea | moderna

Assoc. Humanitária Bombeiros Voluntários de Alcabideche  
Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos  
Companhia de Dança Paula Marques  
Sociedade Musical Sportiva Alvidense

### Danças jazz

Associação Humanitária de Bombeiros dos Estoris  
Companhia de Dança Paula Marques (Modern jazz)

### Danças de salão

Associação de Moradores da Quinta da Carreira  
Associação Humanitária de Bombeiros dos Estoris  
Assoc. Humanitária Bombeiros Voluntários de Alcabideche  
Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos  
Complexo Desportivo de São Domingos de Rana  
Sociedade Musical Sportiva Alvidense

### Hip-hop | Danças urbanas

Academia Ribeiro dos Reis  
Central Fitness Health Club  
Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos  
Clube Desportivo da Costa do Estoril  
Colégio Marista de Carcavelos  
Complexo Desportivo de São Domingos de Rana  
Ginásio Mr. Big Evolution  
Grupo Dramático e Sportivo de Cascais  
Holmes Place Cascais

### Sapateado

Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos  
Companhia de Dança Paula Marques

### Outras danças

Academia Ribeiro dos Reis (Dança do ventre)  
Associação de Beneficência e Socorros Amadeu Duarte  
Bombeiros Voluntários da Parede (Biodança)  
Assoc. Humanitária Bombeiros Voluntários de Alcabideche  
(Dança contemporânea, Dança Criativa)  
Brahmi Oriental Wellness (Dança indiana, Danças orientais)  
Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos  
(Dança do ventre, Danças para crianças, Danças tradicionais)  
CERCICA (Dança, Dance Kids)  
Clube Desportivo da Costa do Estoril (Dança para crianças,  
Flamengo, Movimento musical)  
Companhia de Dança Paula Marques (Barra no chão,  
Dançaterapia/ Movimento)  
Complexo Desportivo da Abóboda | Piscinas Municipais  
(Dança)  
Ginásio Mr. Big Evolution (Danças orientais)  
Grupo Desportivo do Zambujeiro (Dança para crianças,  
Danças tradicionais)  
Health Club Visconde (Dança carmen, Dança chão, Dança  
do ventre, Dança educacional, Dancemania)  
Holmes Place Cascais (Dança)

# MODALIDADES

## MANUTENÇÃO FÍSICA

### Fitness (aulas de grupo variadas)

Academia Ribeiro dos Reis (Abdominais, Alongamentos, Body shape, Circuit body power, Cycling, Functional ball, Multirítmicos, Multi-treino, Stretching)

Associação Humanitária de Bombeiros dos Estoris (GAP, Mega Dance, Power, Top-Ride, U-Bound, X55)

Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Cascais (Fitness)

Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Alcabideche (ABS, ADP, Spin-bike, Step)

Bela Vista Wellness Club (GAP/Core/Abdominais, Alongamentos, Bikindoor, Circuito com bicicleta, CardioJump, Ritmos, Step, Total condicionamento, Total Mix/ Local Flex)

Cascais Gym (Aeróbica/ Localizada/ Step, Alongamentos, Bumbum Brasil Gym, Gap Gym, Jump Gym)

Central Fitness Health Club (Abdominal, Bodysculpt, Fitjump, Popfusion, Powerjump, Pump, Spinning, Step, Stretching)

CERCICA (Aerolocalizada, Circuito)

Clube de Futebol de Sassoeiros (Aulas de grupo variadas)

Clube Nacional de Ginástica (Aerofloor, Mix Fitness, Step)

Colégio Marista de Carcavelos (GAP dinâmico, Quick 40, Step local)

Complexo Desportivo da Abóboda (Aeróbica, Bike indoor, BodyPump, Step, Treino Funcional)

Complexo Desportivo de Alcabideche (Spinning, Step)

Ginásio Mr. Big Evolution (ABS, BBB, Spin, TRX )

Grupo Dramático e Sportivo de Cascais (Abdominais, Bike indoor, BodyAttack, BodyBalance, BodyCombat, BodyJam, BodyPump, BodyStep, Boxe, GAP, Glúteos, Power Jump, Ritmos latinos, RPM, Step, Stretching)

Health & Racket Club Quinta da Marinha (Abdominal, Bike, BodyBalance, BodyCombat, BodyPump, BodyVive, Condicionamento total, Dancemania, Rep Reebok, Step)

Health Club Visconde (Alongamentos, Balance, Bike, Dancemania, Du-fight, GAP, Gym Carmen, Jump, Mix teen, Pump)

Holmes Place Cascais (Body Step, BodyAttack, Body Balance, BodyCombat, BodyJam, BodyPump, PowerJump, RPM, Total Condicionamento)

Justfitness Gandarinha Health Club (ABS, Adaptação ao meio aquático, Aquafobia, BodyBalance, BodyPump, BodyVive, Danças Latinas, Fitt ball, GAP, Hidrobike, PowerJump, RPM, Step, Stretching, TRX)

Vivafit Alcoitão (BodyBalance, BodyVive, Circuito)

Vivafit Cascais (BodyBalance, BodyVive, Circuito)

Vivafit Jardins da Parede (BodyBalance, BodyVive, Circuito)

Vivafit Outeiro de Polima (BodyBalance, BodyVive, Circuito)

Vivafit São João do Estoril (BodyBalance, BodyVive, Circuito)

Women in Shape (Wisfit Mix)

Salesianos Manique (ABS, Babyoga, GAP, Power, Spinning, Step, Ubound, X55)

### Ginástica de manutenção | Localizada

Academia Ribeiro dos Reis

Associação de Idosos de Santa Iria

Associação Humanitária de Bombeiros dos Estoris

Assoc. Humanitária Bombeiros Voluntários de Alcabideche

Associação Nacional da Espondilite Anquilosante

Bela Vista Wellness Club

Cascais Gym

Central Fitness Health Club

Clube Atlântico de Esgrima

Clube de Ténis do Estoril

Clube Nacional de Ginástica

Colégio Marista de Carcavelos

Complexo Desportivo da Abóboda | Piscinas Municipais

Desportivo Monte Real

Grupo de Instrução Musical e Beneficência da Rebelva

Grupo de Instrução Popular da Amoreira

Grupo Desportivo Recreativo e Cultural da Chesol

Grupo Dramático e Sportivo de Cascais

Grupo Musical 1º de Julho de Alcoitão

Grupo Musical Desp. 31 de Janeiro de Manique de Baixo

Grupo Recreativo Dramático 1º de Maio de Tires

Grupo Recreativo e Familiar de Murches

Grupo Sportivo de Carcavelos

Health & Racket Club Quinta da Marinha

Health Club Visconde

Justfitness Gandarinha Health Club

Parede Futebol Clube

Salesianos de Manique

Sociedade Musical Sportiva Alvidense

Sociedade Recreativa Oureirense



## Hidroginástica

Academia Ribeiro dos Reis  
Associação Humanitária de Bombeiros dos Estoris  
Assoc. Humanitária de Bombeiros Voluntários de Cascais  
Associação Nacional da Espondilite Anquilosante  
Bela Vista Wellness Club  
CERCICA  
Clube Nacional de Ginástica  
Colégio do Amor de Deus  
Complexo Desportivo da Abóboda | Piscinas Municipais  
Complexo Desportivo de Alcabedeche  
Escola de Natação Delfins Azuis  
Grupo Dramático e Sportivo de Cascais  
Health & Racket Club Quinta da Marinha  
Health Club Visconde  
Justfitness Gandarinha Health Club  
Salesianos Manique

## Musculação e cardiovascular

Academia Ribeiro dos Reis  
Associação Humanitária de Bombeiros dos Estoris  
Assoc. Humanitária Bombeiros Voluntários de Alcabedeche  
Associação Nacional da Espondilite Anquilosante  
Bela Vista Wellness Club  
Cascais Gym  
Clube Nacional de Ginástica  
Colégio Marista de Carcavelos  
Complexo Desportivo da Abóboda | Piscinas Municipais  
Complexo Desportivo de Alcabedeche  
Grupo Dramático e Sportivo de Cascais  
Health & Racket Club Quinta da Marinha  
Central Fitness Health Club  
Health Club Visconde  
Holmes Place Cascais  
Justfitness Gandarinha Health Club  
Salesianos Manique

## Pilates

Academia Ribeiro dos Reis  
Associação Humanitária de Bombeiros dos Estoris  
Assoc. Humanitária Bombeiros Voluntários de Alcabedeche  
Associação Nacional da Espondilite Anquilosante  
Bela Vista Wellness Club  
Brahmi Oriental Wellness

Central Fitness Health Club  
CERCICA Clube de Ténis do Estoril  
Clube Desportivo da Costa do Estoril  
Clube Nacional de Ginástica  
Colégio Marista de Carcavelos  
Complexo Desportivo da Abóboda | Piscinas Municipais  
Ginásio Mr. Big Evolution  
Grupo Dramático e Sportivo de Cascais  
Health & Racket Club Quinta da Marinha  
Health Club Visconde  
Holmes Place Cascais  
Justfitness Gandarinha Health Club  
Murtalense Associação Desportiva Cultural e Recreativa  
Vivafit Alcoitão  
Vivafit Cascais  
Vivafit Jardins da Parede  
Vivafit Outeiro de Polima  
Vivafit São João do Estoril  
Women in Shape

## Yoga

Academia Ribeiro dos Reis  
Associação de Beneficência e Socorros Amadeu Duarte  
Bombeiros Voluntários da Parede  
Associação de Idosos de Santa Iria  
Associação Desportiva e Recreativa da Checalá  
Associação Humanitária de Bombeiros dos Estoris  
Assoc. Humanitária Bombeiros Voluntários de Alcabedeche  
Bela Vista Wellness Club  
Brahmi Oriental Wellness  
Cascais Gym  
Central Fitness Health Club  
Centro do Yoga Às Estoril  
Centro do Yoga Cascais  
Clube Nacional de Ginástica  
Colégio Marista de Carcavelos  
Complexo Desportivo de São Domingos de Rana  
Desportivo Monte Real  
Grupo Dramático e Sportivo de Cascais  
Health & Racket Club Quinta da Marinha  
Health Club Visconde  
Holmes Place Cascais  
Método DeRose Cascais

# MODALIDADES

## DESPORTOS DE MAR

### Bodyboard

Academia Plano B Surf  
Aqua Carca Associação de Novos Desportos Aquáticos  
Carcavelos Surf School  
Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos  
Escola Boogie Chicks  
Escola de Surf Angel's Surf School  
Guincho Wind Factory  
Nova Onda Clínica de Bodyboard  
Surfing Clube da Costa do Sol  
Surfing Clube de Portugal  
Tribo Urbana Surf School

### Canoagem

ADN Actividades Desportivas Náuticas

### Kitesurf

Guincho Wind Factory  
Gustykite Escolas Kitesurf Schools  
Guincho Adventours  
Kitesurf Adventures

### Mergulho

Exclusive Divers

### Paddle surf

Guincho Adventours  
Guincho Wind Factory

### Skate (enquadrado pela F. P. Surf)

Academia dos Patins  
Colégio Marista de Carcavelos

### Surf

Academia Plano B Surf  
Associação Nacional de Surfistas  
Carcavelos Surf School  
Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos  
Escola de Surf Angel's Surf School  
Escola de Surf Casa da Praia  
Guincho Adventours  
Guincho Wind Factory  
La Point Cascais Surf School  
Lusosurf Escola de Surf  
More Than Surfing School  
Portugal Surf Academia  
Surfing Clube da Costa do Sol  
Surfing Clube de Portugal  
Tribo Urbana Surf School

### Vela

Clube Naval de Cascais

### Windsurf

ADN Actividades Desportivas Náuticas  
Guincho Wind Factory

## DESPORTOS ADAPTADOS

### Atletismo

Grupo Desp. Deficientes Centro Medicina e Reab. Alcoitão  
(Lançamento do dardo, disco, Peso)

### Basquetebol em cadeira de rodas

Grupo Desp. Deficientes Centro Medicina e Reab. Alcoitão

### Boccia

Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos

### Bodyboard

Surfing Clube de Portugal

### Equitação (Paradressage)

Associação Hípica Terapêutica  
Centro Hípico da Costa do Estoril  
Real Clube de Campo D. Carlos I

### Esgriça em cadeira de rodas

DUELO Clube de Praticantes e Estudiosos de Esgriça

### Futebol (Special Olympics)

CERCICA

### Goalball para invisuais

Grupo Desp. Deficientes Centro Medicina e Reab. Alcoitão

### Natação

Associação Nacional da Espondilite Anquilosante

### Surf

Surfing Clube de Portugal

### Vela

Clube Naval de Cascais

## OUTRAS ACTIVIDADES DESPORTIVAS

### Arborismo (circuito de obstáculos)

Agência Cascais Natura  
Pedaços de Aventura

### Espeleísmo (visita a gruta)

Associação de Desportos de Aventura Desnível

### Jogos tradicionais

Grupo de Solidariedade Musical e Desportiva de Talaíde  
(Chinquilho)  
Grupo Recreativo e Dramático 1º de Maio de Tires  
(Jogo da Irajinha)  
JOTRA Clube de Praticantes de Jogos Tradicionais  
Sociedade de Instrução e Recreio de Janes e Malveira  
(Chinquilho)

### Multiactividades aventura (escalada, rapel, slide, outras)

Agência Cascais Natura  
Alfa ao Cubo  
Associação de Desportos de Aventura Desnível

### Náutica de recreio

Caisfino Embarcações de Turismo  
Dreamboats Actividades Turísticas  
Nautistar Serviços Náuticos  
Sun Sailing Team  
Tuttamania Navegação de Recreio  
WaterX Water Experiences in Portugal

### Passeios guiados

Agência Cascais Natura (passeios de btt, pedestres)  
Alfa ao Cubo (passeios de btt, pedestres)  
Extremo Ambiente (passeios de jeep)  
Grupo Desportivo do Zambujeiro (passeios pedestres)  
Guincho Adventours (passeios de btt, pedestres, buggy,  
jeep, moto 4, segway)  
Moto Clube AL-QABDAQ (passeios de moto)  
Rise Up (passeios pedestres)  
Sociedade de Instrução e Recreio de Janes e Malveira  
(passeios pedestres)



**ENTIDADES  
DESPORTIVAS**

# ASSOCIAÇÕES E CLUBES DESPORTIVOS

## A.

### **Academia dos Patins**

Rua Sacadura Cabral 197  
Escritório 7 B. 2765-552 Estoril  
t/f. 214 686 991  
bernardo@academiadospatins.com  
[www.academiadospatins.com](http://www.academiadospatins.com)  
Modalidades: Bmx, Patins em linha, Skate

### **ADN Actividades Desportivas Náuticas**

Rua do Norte 1, 1º – Alto dos Lombos  
2775-673 Carcavelos  
tm. 916 732 737  
adncascais@gmail.com  
[www.adncascais.net](http://www.adncascais.net)  
Modalidades: Canoagem, 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. 934 297 398 | 919 537 764  
aquacarca@gmail.com  
[aquacarca.wordpress.com](http://aquacarca.wordpress.com)  
Modalidades com/ sem competição:  
Bodyboard, Hóquei subaquático

### **Associação de Beneficência e Socorros 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:  
Biodança, Kickboxing, Natação, Yoga  
Instalações: Ginásio, Piscina de aprendizagem

### **Associação de Desportos de Aventura Desnível**

Rua de São Mateus, Casa da Gruta Bº  
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:  
Canyoning, Escalada, Espeleísmo, Montanhismo, Multiactividades aventura, Orientação  
Instalações: Gruta de Alvide, Muro de treino de Escalada/ Boulder (Escola Secundária de Cascais)

### **Associação de Idosos de Santa Iria**

Rua Júlio Dinis – Murches  
2755-237 Alcabideche  
t/f. 214 872 443  
aisi\_murches@sapo.pt  
[www.aisimurches.no.sapo.pt](http://www.aisimurches.no.sapo.pt)  
Modalidades sem competição:  
Ginástica de manutenção, Yoga

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

Escola Básica de S. João do Estoril  
(junto á Igreja de S. João)  
tm. 917 388 630  
cultural@amqc.org | [www.amqc.org](http://www.amqc.org)  
Modalidades sem competição:  
Danças de salão

### **Associação Moradores de Atibá**

Rua Engenheiro Freire de Andrade  
112. 2765-111 Estoril  
t/f. 214 661 210 | [www.amatiba.com](http://www.amatiba.com)  
amatiba@gmail.com  
Modalidades com competição: Futsal  
Modalidades sem competição:  
Atletismo de estrada e corta-mato  
Instalações: Pavilhão polidesportivo

### **Associação Nadadores dos Estoril**

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 Lt. CC – Alapraia  
2765-179 Estoril  
t. 214 670 806 | f. 214 685 970

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

**Modalidades:** Karaté, Yoga  
**Instalações:** Sala multiusos

## **Associação Familiar e Desportiva da Torre**

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 Alfredo Pinheiro (relva sintética)

## **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 c/ sem competição:** Futsal

**Instalações:** Campo de jogos com cobertura

## **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 desportiva adaptada, Equitação terapêutica, Hipoterapia

**Instalações:** Picadeiros do Real Clube de Campo D. Carlos I

## **Associação Humanitária de Bombeiros dos Estoril**

Avenida dos Bombeiros Voluntários  
89. 2765-202 Estoril  
secretaria.estoril@abve.pt

**Complexo Desportivo Piscinas de Alapraia**

Rua António da Costa Carvalho 247  
2765-016 Estoril  
t. 214 685 990 | 214 677 075  
f. 214 677057

secretaria.alapraia@abve.pt

**[www.abve.atspace.com](http://www.abve.atspace.com)**

**Modalidades com competição:**

Judo, Karaté, Natação adaptada, Natação, Triatlo

**Modalidades sem competição:** Aikido, Dança jazz, Danças de salão, Gap, Ginástica de manutenção, Hidroginástica, Jiujitsu, Judo, Karaté, Kickboxing, Kimax, Mega dance, Musculação e cardiovascular, Natação, Pilates, Power, Thai-boxe, Top-ride, Triatlo, U-bound, X55, Yoga

**Instalações:** Dojo, Ginásios, Piscina desportiva, Piscinas de aprendizagem

## **Assoc. Humanitária Bombeiros Voluntários de Alcabideche**

Rua dos Bombeiros Voluntários 159 e 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

**Modalidades sem competição:**

ABS, ADP, Dança contemporânea, Dança Criativa, Danças de salão, Jiujitsu, Karaté, Krav Maga, Kung Fu, Localizada, Muay-thai, Musculação e Equidofitness, Pilates, Spin-bike, Step, Taekwondo, Yoga

## **Assoc. Humanitária Bombeiros Voluntários de Cascais**

Rua das Macieiras – Torre  
2750-010 Cascais  
t. 214 828 420 | f. 214 828 424  
info.piscinas@ahbvc.org.pt

**[www.ahbvc.org.pt/piscinas](http://www.ahbvc.org.pt/piscinas)**

**Modalidades:** Fitness, Hidroginástica, Natação

**Instalações:** Ginásios, Piscina de aprendizagem

## **Associação Juventude Salesiana**

Estrada Marginal – Escola Salesiana  
2765-265 Estoril  
t. 214 678 970 | f. 214 664 287  
ajsalesiana.hoquei@gmail.com

**Modalidades com competição:**

Hóquei em patins

**Instalações:** Pavilhão da Escola Salesiana do Estoril

## **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](http://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

### **Associação Nacional de Surfistas**

Praça da Carreira 30, 1º Esq. – S.

João do Estoril

2765-472 Estoril

tm. 961 560 120

direccao@ansurfistas.com

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

Modalidades com competição: Surf

### **Associação Desenvolvimento e Melhoramento de Bicesse**

Parque Desportivo, Urbanização do Viso

Rua Pequena – Bicesse

2645-346 Alcabideche

tm. 968865443

admbicesse@gmail.com

Modalidades com competição: Futsal

Instalações: Campo de jogos descoberto

## **C.**

### **Cascais Corfebol Clube**

Rua Fernando Lopes Graça 1, 3º A

2675-549 Odivelas

tm. 934 102 725

cascaiscorfebolclub@gmail.com

Modalidades com competição:

Corfebol

Instalações: Pavilhão Escola

Secundária de Carcavelos

### **Centro Cultural e Desportivo dos Funcionários do Estabelecimento Prisional do Linhó**

Avenida Pedro Álvares Cabral

2645-002 Alcabideche

Modalidades com competição:

Atletismo de estrada e corta-mato

### **Centro de Cultura e Desporto do Pessoal do Município de Cascais**

Rua António Andrade Júnior, Torre D-1

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, Karting

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

Rua das Túlipas 52

2775-690 Carcavelos

t. 214 584 300 | f. 214 583 753

**Pavilhão Desportivo dos Lombos**

Rua da Feitoria

2775-568 Carcavelos

t. 214 585 830 | f. 214 585 839

crcql@crcql.org.pt | [www.crcql.org.pt](http://www.crcql.org.pt)

Modalidades com competição:

Basquetebol, Boccia, Bodyboard,

Futsal, Longboard, Surf

Modalidades sem competição:

Ballet, Basquetebol, Break Dance,

Dança contemporânea, Dança do

ventre, Danças de salão, Danças para

crianças, Danças tradicionais, Futsal,

Hip-hop, Sapateado

Instalações: Pavilhão, Campos de ténis,

Ginásio, Circuito de manutenção,

Circuito de mini-golfe, Parque infantil,

Polidesportivo (relva sintética)

### **CERCICA Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados de Cascais**

Rua Principal 320 e 320 A

Livramento, 2765-383 Estoril

t. 214 658 590 | f. 214 661 307

nucleoactividademotora@cercica.pt

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

Modalidades sem competição: Aerolo-

calizada, Atividade motora adaptada, Cir-

cuito, Dança, Dance kids, Hidroginástica,

Hidrosénior, Natação, Pilates

Modalidades com competição: Futebol

(Special Olympics)

Instalações: Ginásio, Piscina de

aprendizagem

### **Clube Atlântico de Esgrima**

Rua General Tamagnini de Abreu 238 A,

2765-000 S. Pedro do Estoril

tm. 963 079 260

geral@atlanticoesgrima.com

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

Modalidades com competição:

Esgrima, Ginástica rítmica

Modalidades sem competição:

Ginástica de manutenção

### **Clube de Atletismo Salesianos de Manique**

R. 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

## **Clube de Futebol de Sassoeiros**

Pavilhão Desportivo de Sassoeiros  
Rua dos Lusíadas 366  
2775-520 Carcavelos  
t. 214 562 959 | f. 214 582 086  
geral@cfsassoeiros.net

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

Modalidades com competição:

Anebol, Futsal, Karaté, Paintball,  
Patinagem artística

Modalidades sem competição: Aulas  
de grupo variadas, Patinagem artística

Instalações: Pavilhão, Ginásio

## **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**

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

Instalações: Parque de Petanca de  
S. Pedro do Estoril

## **Clube de Ténis de Sassoeiros**

Quinta da Bela Vista Lt. 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 Ténis do Estoril**

Avenida Conde de Barcelona  
2765-470 Estoril  
t. 214 662 770/ 1 | f. 214 686 669  
secretaria@cte.pt

**[www.clubedetenisdoestoril.com](http://www.clubedetenisdoestoril.com)**

Modalidades c/ competição: Padel,

Ténis

Modalidades sem competição: Ballet,

Localizada, Padel, Pilates, Ténis

Instalações: Campos de mini-ténis,  
Campos de padel, Campos de ténis  
(piso rápido e terra batida), Ginásios,  
Piscina de água termal, Polidesportivo  
em relva sintética

## **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: Sala multiusos

## **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: Tiro  
desportivo, Xadrez

## **Clube Desportivo e Recreativo 'Os Vinhais'**

Pavilhão Desportivo

R. das Flores 56, Bairro Além das Vinhas  
2785-603 S. Domingos de Rana  
t. 214 442 346 | f. 214 446 783  
cdvindhais@gmail.com

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

Modalidades com competição: Futsal

Instalações: Pavilhão, Ginásio

## **Clube Miúdos Talentosos**

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 com/sem competição:

Futebol 7

## **Clube Nacional de Ginástica**

Rua Machado dos Santos, 112  
2775-236 Parede  
t. 214 571 010 | f. 214 581 003  
cngsecretaria@netcabo.pt

**[www.clubenacionaldeginastica.pt](http://www.clubenacionaldeginastica.pt)**

Modalidades com competição: Judo,  
Karaté, Kickboxing, Shorinji Kempo,  
Taekwondo, Ténis, Ténis de praia, Tiro  
com arco, Voleibol, Ginástica rítmica



**Modalidades sem competição:** Aero-floor, Aikido, Ballet, Capoeira, Futebol, Ginástica acrobática, Ginástica de manutenção, Ginástica formativa, Ginástica Infantil, Hidroginástica, Judo, Karaté, Localizada, Musculação, Natação, Pilates, Step e Mix Fitness, Ténis, Yoga

**Instalações:** Campos de ténis, Ginásios, Pavilhão, Piscina de aprendizagem, Polidesportivo, Sala de musculação

### **Clube Naval de Cascais**

Esplanada Príncipe D. Luís Filipe  
2750-411 Cascais  
t. 214 830 125 | f. 214 868 712  
geral@cncascais.com

**www.cncascais.com**

**Modalidades com/ sem competição:**

Vela, Vela adaptada

**Instalações:** Centro Náutico de Alto Rendimento

## **D.**

### **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, Sala multiusos, Pista de corridas em patins

### **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

## **E.**

### **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

**www.scmc.pt**

**Modalidades com competição:** Rãguebi

### **Estoril Atlético Clube**

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 Vale Santa Rita (relva sintética)

### **Estoril Basket Clube**

Rua do Estorninho Lj. M, Quinta da Bicuda. 2750-686 Cascais  
t/f. 214 827 515 | tm. 914 315 386  
estorilbasketclub@gmail.com

**Modalidades c/ competição:** Basquetebol

## **F.**

### **Futebol Clube de Cascais**

Rua Particular da Quinta da Bicuda  
2750-463 Cascais  
tm. 913 806 768  
efgeracaoofuturo@iol.pt

**www.efgeracaoofuturo.**

**blogspot.com**

**Modalidades com/ sem competição:**

Futebol 7

## **G.**

### **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.gimdoboboda.pt**

**Modalidades com competição:**

Futebol 11

**Instalações:** Campo de Futebol 11 (relva sintética)

## **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:** Sala multiusos

## **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)  
gsmtdalaide@clix.pt

**Modalidades com competição:** Futebol 7, Futebol 11, Pólo aquático

**Modalidades sem competição:** Chinquilho, Cicloturismo, Ténis de mesa  
**Instalações:** Campo de Futebol Fernando Sabido (relva sintética), Campo de chinquilho

## **Grupo Desportivo de Deficientes do Centro de Medicina e Reabilitação de Alcoitão**

Rua de Santa Margarida Lt. 26 R/c  
2750-112 Cascais  
f. 218 956 125

gdalcoitão@uniteam-portugal.com

**Modalidades com competição:** Basquetebol em cadeira de rodas, Goalball para invisuais, Lançamento do Dardo, Disco e Peso

## **Grupo Desportivo de Surdos da Grande Lisboa**

Rua Marcolino Lopes Silva Lt. 6, n.º 97  
2785-293 S. Domingos de Rana  
gdsurdosgl@gmail.com

**Modalidades:** Futsal

## **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 (terra batida), Sala multiusos

## **Grupo Desportivo Estoril Praia Fundação Fausto Figueiredo**

**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 (relva natural), Campos de Futebol (relva sintética)

## **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**

**Modalidades com/ sem competição:** Btt, Futebol 7, Futebol 11, Pesca desportiva  
**Instalações:** Campo de Futebol (sintética)

## **Grupo Desportivo Recreativo das Fontainhas de Cascais**

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:**

Futebol 7, Karaté

**Instalações:** Campo de Futebol Abel Lopes (relva sintética)

## **Grupo Desportivo Recreativo e Cultural da Chesol**

Rua Luís de Camões 273  
2750-036 Cascais  
t. 214 850 530 | tm. 919 713 549  
gdrc\_chesol@hotmail.com

**Modalidades com competição:**

Ginástica de manutenção, Karaté, Pesca desportiva

## **Grupo Desportivo União de Rana**

Rua António Sacramento 67 e 67 A  
Bairro St.º António  
2785-550 S. Domingos de Rana  
t. 214 535 972 | f. 214 537 979  
geral@gdurana.com

**www.gdurana.com**

**Modalidades com competição:** Futsal

### **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, JiuJitsu, 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, JiuJitsu, 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:** Pavilhão, Campo de Futebol 11 e Campo de Râguebi (relva sintética), Ginásios, Piscina de aprendizagem

### **Grupo Musical 1º de Julho de Alcoitão**

R. 1º de Julho. 2765-158 Alcabideche  
t. 214 690 806 | f. 214 690 591

**Modalidades:** Ginástica de manutenção, Ginástica infantil, Golfe, Karaté

### **Grupo Musical Desportivo 31 de Janeiro Manique de Baixo**

Rua do Carrascal  
2765-424 Alcabideche  
t/f. 214 441 296  
geral@31janeiromanique.net  
**www.31janeiromanique.net**

**Modalidades com competição:**

Futsal, Karaté

**Modalidades sem competição:**

Ginástica de manutenção, Futebol veterano

**Instalações:** Sala multiusos

### **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, Ténis de mesa

**Instalações:** Campo de Futebol 11 (relva sintética)

### **Grupo Recreativo de Mato Cheirinhos**

Avenida Salgueiro Maia 701  
2785-501 S. Domingos de Rana  
t/f. 214 456 139  
mato.cheirinhos@gmail.com

**www.ciclismomatoscheirinhos.blogspot.com**

**Modalidades com competição:**

Ciclismo de estrada e pista

**Instalações:** Sala multiusos

### **Grupo Recreativo e Dramático 1º de Maio de Tires**

**Pavilhão Desportivo Serafim Tomé dos Santos**

Rua Domingos dos Mártires 222  
2785-618 S. Domingos de Rana  
t. 214 440 673 | f. 214 453 147  
grd1m.tires@clix.pt

**Modalidades com competição:**

Badminton, Karaté

**Modalidades sem competição:**

Badminton, Ballet, Cicloturismo, Danças de salão, Ginástica de manutenção, Jogo da laranjinha, Karaté

**Instalações:** Pavilhão, Ginásio

### **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

### **Grupo Sportivo de Carcavelos**

Rua Capitão Plácido de Abreu 4 C  
2775-617 Carcavelos  
t/f. 214 570 894  
gscarcavelos@oniduo.pt

**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, Campo de Futebol 7 (relva sintética)

## J.

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

R. de Cerrado do Cebolo 8 – Charneca  
2750-526 Cascais  
t. 214 862 294 | tm. 938 486 389  
jotra.cpjtt@hotmail.com

**Modalidades:** Jogos tradicionais

## L.

### **Lisbon Casuals Sports and Social Club**

St. Julian's School, Qtª Nova de St.  
António  
2776-601 Carcavelos  
lisboncasualschair@gmail.com

**Modalidades com competição:** Futebol americano, Hóquei em campo

## M.

### **Moto Clube AL-QABDAQ**

Praceta Maria Lamas 132, R/C Dt.º  
2645-057 Alcabideche  
tm. 915 810 213  
motoclube.alqabdaq@gmail.com  
www.motoclube-alqabdaq.pt

**Modalidades:** Passeios de moto, Petanca

### **Murtalense Associação Desportiva Cultural e Recreativa**

Largo João dos Santos 80  
2775-102 Parede  
t/f. 214 531 639

**Modalidades com competição:**

Esrima, Karaté

**Modalidades sem competição:** Pilates

## N.

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

Rua de Alvide, 451 A  
2750-291 Cascais  
tm. 969 108 912  
napapagaios.cascais@gmail.com

**Modalidades com competição:**

Atletismo de estrada e corta-mato

### **Núcleo de Atletismo da Zona da Abóboda**

R. do Operário 310 A –Bairro da Tojeira  
2785-181 S. Domingos de Rana  
tm. 919 244 270 | 933 755 243  
nazaboboda@sapo.pt

**Modalidades com competição:**

Atletismo de estrada

### **Núcleo de Atletismo de Alcabi-deche**

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**

R. do Pombal. 2645-074 Alcabideche  
t/f. 214 603 311

nsalcabideche@hotmail.com

**Modalidades com/ sem competição:**

Futebol 7, Futsal

### **Núcleo Sportinguista de Tires**

Praceta Nova 22  
2785-634 S. Domingos de Rana  
t. 214 454 252 | f. 214 441 689

**Modalidades:** Badminton, Futsal, Ténis de mesa

## P.

### **Parede Futebol Clube**

Rua Doutor António Granjo 60, R/c  
2775-155 Parede | tm. 910 175 101

**Modalidades com competição:** Futebol 7, Futsal, Ginástica acrobática, Hóquei em patins, Patinagem artística

**Modalidades sem competição:**

Ginástica de manutenção

**Instalações:** Pavilhões da Escola Secundária Fernando Lopes Graça

## R.

### **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

## S.

### **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

**www.vitoria-de-janes.webs.com**

Modalidades com competição: Btt

Downhill, Paintball, Triatlo/ Duetlo

**Modalidades sem competição:**

Chinquilho, Futebol 3, Futebol de

areia, Pedestrianismo

**Instalações:** Sala multiusos, Campo de areia

### **Sociedade Musical Sportiva Alvidense**

Rua de Alvide 911

2775-314 Alcabideche

t/f. 214 831 644 | tm. 962 332 744

alvidense@sapo.pt

**www.sociedadealvidense.**

**no.sapo.pt**

**Modalidades com competição:** Ginástica acrobática

**Modalidades sem competição:**

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

**Instalações:** Sala multiusos

### **Sociedade Recreativa Outeirense**

Estrada Principal – Outeiro de Polima

2785-520 S. Domingos de Rana

t/f. 214 442 042

**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:** Futsal

### **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**

Rua Damão 35 anexo – Murtal

2775-086 Parede

**Modalidades com/sem competição:**

Bodyboard, Bodyboard adaptado, Longboard, Surf, Surf adaptado

**Instalações:** Centro de Surf de S. Pedro do Estoril

## U.

### **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, Sala multiusos

### **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**

**Modalidades com competição:** Futebol 11, Futebol 7, Setas

**Modalidades sem competição:** Futebol 7 (escolinhas)

**Instalações:** Campo de Futebol 7 e Campo de Futebol 11 (relva sintética)

## ESTABELECIMENTOS DE ENSINO

### **Colégio do Amor de Deus**

Avenida de Sintra 1451  
2756-502 Alcabideche  
t. 214 812 220 | f. 214 812 229  
cadsecret@cad-cascais.org (geral)  
cadnatacao@gmail.com  
(clube de natação)  
clubeteniscad@gmail.com  
(clube de ténis)

#### **[www.cad-cascais.org](http://www.cad-cascais.org)**

**Modalidades com competição:**

Badminton, Natação, Ténis

**Modalidades sem competição:**

Hidroginástica, Natação livre

**Instalações:** Campo de ténis, Ginásio,  
Pavilhão, Piscina de aprendizagem,  
Polidesportivo

### **Colégio Marista de Carcavelos**

Avenida dos Maristas 175  
2775-243 Parede  
t. 214 585 400 | f. 214 581 128  
cmc.carcavelos@maristascompostela.org

#### **[www.marista-carcavelos.org](http://www.marista-carcavelos.org)**

**Modalidades com competição:**

Basquetebol, Corfebol, Escalada,  
Futebol 7 e 11, Judo, Karaté,  
Patinagem artística, Voleibol

**Modalidades sem competição:**

Basquetebol, Capoeira, Danças  
urbanas/ Street gym, Escalada, Futebol  
7, Karaté, Patinagem artística, Skate,  
Ténis de mesa, Ténis, Voleibol, Clube  
Exercício e Saúde Marista (Aikido, GAP  
dinâmico, laido, Kickboxing, Localizada,  
Pilates, Quick 40, Step local, Yoga)

**Instalações:** Campo de futebol 11 em  
relva sintética, Campo de ténis e bate-  
bolas, Ginásios, Parede de escalada,  
Pavilhão gimnodesportivo, Sala de mus-  
culação/ cardiovascular, Sala de treino  
funcional, Sala para aulas de grupo

### **Salesianos Manique Piscinas Fitness Wellness and Spa**

Rua dos Salesianos 1  
Manique de Baixo  
2645-438 Alcabideche  
t. 214 458 210 | f. 214 447 396  
luis.pires@esm.salesianos.pt

#### **[www.salesianos.pt/manique](http://www.salesianos.pt/manique)**

**Modalidades:** Aulas de grupo variadas  
(ABS, Babyoga, GAP, Localizada,  
Pilates, Power, Spinning, Step, Ubound,  
X55), Musculação e cardiofitness,  
Piscina (adaptação ao meio aquático,  
natação bebés, natação pura, hidro-  
ginástica, mini pólo aquático, pólo  
aquático)

**Instalações:** Auditório, Estúdios,  
Piscina de aprendizagem, Pis-  
cina desportiva (25 metros), Sala de  
musculação, SPA, Pista de atletismo  
simplificada, Pavilhão, Ginásios,  
Campos de ténis e bate bolas, Campo  
de futebol de 7 (relva sintética),  
Polidesportivo



## EMPRESAS DE SERVIÇOS DESPORTIVOS

### ACADEMIAS E GINÁSIOS

#### **Academia Ribeiro dos Reis**

Rua Vasco da Gama 60 F  
2775-297 Parede  
t. 214 572 655 | f. 214 577 905  
geral@academiaribeirodosreis.com  
[www.academiaribeirodosreis.com](http://www.academiaribeirodosreis.com)

**Modalidades:** Abdominais, Alongamentos, Body shape, Circuit body power, Cycling, Dança do ventre, Functional ball, Hidroginástica, Hip-hop, Karaté, Ki-box, Krav Maga, Multirritmos, Multi-treino, Musculação e cardiovascular, Natação, Pilates, Stretching, Tai Chi, Yoga  
**Instalações:** Estúdios, Piscina, Sala de musculação/ cardiovascular

#### **Bela Vista Wellness Club**

Urbanização Qt.ª Bela Vista  
Rua Ilha Terceira Lt. 340 A  
2775-796 Carcavelos  
t. 214 588 330 | f. 214 588 339  
geral@belavista-wellnessclub.com  
[www.belavista-wellnessclub.com](http://www.belavista-wellnessclub.com)

**Modalidades:** GAP/Core/Abdominais, Alongamentos, Bikindoor, Circuito com bicicleta, Hidroginástica, Musculação e Cardio-vascular, Natação, Pilates, CardioJump, Ritmos, Step, Total condicionamento, Total Mix/ Local Flex, Yoga  
**Instalações:** Estúdios, Piscina, Sala de musculação/ cardiovascular

#### **Brahmi Oriental Wellness**

Jardins da Parede  
Av. dos Plátanos 51, Lj. 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, Kung Fu, Meditação, Pilates, Tai Chi Chuan, Yoga

#### **Cascais Gym Actividades Desportivas**

Avenida Gaspar Corte Real 198 A  
Bairro do Rosário  
2750-164 Cascais  
t. 214 835 209 | tm. 919 953 225  
cascaisgym@netcabo.pt  
[www.cascaisgym.blogspot.com](http://www.cascaisgym.blogspot.com)  
**Modalidades:** Aerobica/ Localizada/ Step, Aikido, Alongamentos, Bumbum Brasil Gym, Dança Clássica, Gap Gym, Jump Gym, Karate Jutsu Infantil, Localizada, Tae Bo Gym, Yoga

#### **Central Fitness Health Club**

Avenida 25 de Abril, Ed. Navegador  
Sub-C/v. 2750-515 Cascais  
t. 214 849 051 | tm. 969 457 006  
info@central-fitness.com  
[www.central-fitness.com](http://www.central-fitness.com)  
**Modalidades:** Abdominal, Atividades outdoor, Bodsulpt, Cardiofitness e musculação, Fitjump, Hip-hop, Localizada, Masterclasses, Pilates, Popfusion, Powerjump, Pump, Spinning, Step, Stretching, Yoga  
**Instalações:** Estúdios, Sala de musculação/ cardiovascular

## **Centro do Yoga Às Estoril**

Av. 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

## **Centro do Yoga Cascais**

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

yogacascais@gmail.com

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

**Modalidades:** Yoga Sámkhya

**Instalações:** Sala de prática

## **Fitness Hut**

Rua do Casal Queimado 205  
2750-492 Cascais  
info@fitnesshut.pt

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

**Modalidades:** Ginásio (Cardiofitness, Combate, Musculação, Resistência, Sprint, Stretch, Treino funcional), Aulas de grupo (3 B bum bum Brasil, Body balance, Yoga combate, Body pump, Body step, Circuit move, CXwork, Dance move, Pilate move, RPM, Spining)

## **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, Danças Orientais, Hip-hop, Jujitsu, Karaté, Kickboxing, Pilates, Spin, TRX

**Instalações:** Campo de Futebol indoor, Estúdios, Ringue de Kickboxing, Sala de musculação

## **Health & Racket Club Quinta da Marinha**

Casa 25, Quinta da Marinha  
2750-515 Cascais  
t. 214 860 050 | f. 214 860 059  
healthclub@quintadamarinha.pt

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

**Modalidades:** Abdominal, Bike, Body-Balance, BodyCombat, BodyPump, BodyVive, Condicionamento total, Dancemania, Hidroginástica, Musculação e cardiovascular, Natação, Out door gold, Padel, Pilates, Rep Reebok, Squash/ Racketball, Step, Taichi/ Chi Kung, Ténis, Yoga

**Instalações:** Campos de Padel, Campos de Ténis cobertos e descobertos, Estúdios, Piscina de aprendizagem, Piscina desportiva, Sala de musculação/ cardiovascular, Pilates máquinas, Salas de Squash, Balneoterapia e SPA

## **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, Yoga

**Instalações:** Estúdios, Piscinas, Sala de musculação/ cardiovascular

## **Holmes Place Cascais**

Avenida Marginal, Hotel Miragem  
2750-427 Cascais  
t. 214 825 700 | f. 214 825 701  
cascais@holmesplace.pt

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

**Modalidades:** Body Step, BodyAt-tack, BodyBalance, BodyCombat, BodyJam, BodyPump, Natação, Pilates, PowerJump, RPM, Total Condicionamento, Yoga

**Instalações:** Estúdios, Piscina, Sala de musculação/ cardiovascular, SPA



### **Justfitness Gandarinha Health Club**

Rua Dom José de Avilez 21  
2750-398 Cascais | t. 210 996 848  
f. 211 928 888 | tm. 911 593 259  
sf.justfitness@gmail.com

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

**Modalidades:** ABS, Adaptação ao meio aquático, Aquafobia, BodyBalance, BodyPump, BodyVive, Danças Latinas, Fitt ball, GAP, Hidrobike, Hidroginástica, Localizada, Musculação, Natação, Pilates, PowerJump, RPM, Step, Stretching, Tae Bo, TRX

**Instalações:** Piscina, Estúdios, Sala de Exercício (treino de força e cardiovascular)

### **Método DeRose Cascais**

Travessa Emídio Navarro 8 A  
2750-493 Cascais  
t. 211 976 871 | tm. 911 172 362  
info@metododerosecascais.org

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

**Modalidades:** Yoga

**Instalações:** Estúdio

### **Vivafit Alcoitão**

Avenida da Republica, Ed. Republica Lj, C  
t. 211 953 379 | tm. 915 655 852  
alcoitao@vivafit.pt | [www.vivafit.pt](http://www.vivafit.pt)

**Modalidades:** BodyBalance, BodyVive, Circuito 30m máquinas hidráulicas, Pilates

**Instalações:** Estúdio, Sala de treino em circuito hidráulico

### **Vivafit Cascais**

Avenida Marechal Carmona 180 B  
2750-312 Cascais  
t. 210 968 376 | tm. 917 116 014  
cascaisjumbo@vivafit.pt

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

**Modalidades:** BodyBalance, BodyVive, Circuito 30m máquinas hidráulicas, Pilates

**Instalações:** Estúdio, Sala de treino em circuito hidráulico

### **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:** BodyBalance, BodyVive, Circuito 30m máquinas hidráulicas, Pilates

**Instalações:** Estúdio, Sala de treino em circuito hidráulico

### **Vivafit Outeiro de Polima**

Rua Lápis Lázuli 126, Lj. 1  
2785-000 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:** BodyBalance, BodyVive, Circuito 30m máquinas hidráulicas, Pilates

**Instalações:** Estúdio, Sala de treino em circuito hidráulico

### **Vivafit São João do Estoril**

Praceta Monsenhor Moreira das  
Neves 36

2765-497 S. João do Estoril  
t. 214 689 630  
tm. 961 785 151

saoljaodoestoril@vivafit.pt

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

**Modalidades:** BodyBalance, BodyVive, Circuito, Pilates

**Instalações:** Estúdio, Sala de treino em circuito hidráulico

### **Women In Shape**

Jardins da Parede  
Avenida dos Plátanos Lt. 58, Lj. A  
2775-352 Parede  
t. 214 663 522

info@womaninshape.com

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

**Modalidades:** Wisfit Mix, Wisfit Pilates



## ESCOLAS DESPORTIVAS

### DANÇA

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

R. do Pombal. 2645-074 Alcabideche  
t. 214 603 311 | tm. 914 059 806  
pm.fisio@sapo.pt | cdpmailing@gmail.com

[www.cdpm.yolasite.com](http://www.cdpm.yolasite.com)

Modalidades: Barra no chão, Dança contemporânea, Dançaterapia/ Movimento, Modern jazz, Sapateado

### 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 e paradressage, Passeios equestres  
Instalações: Hipódromo, picadeiro

#### **Centro Hípico da Quinta da Marinha**

Casa 25, Quinta da Marinha  
2750-515 Cascais  
t. 214 860 050 | f. 214 860 059  
centrohipico@quinta-da-marinha.pt

[www.quintadamarinhahipico.com](http://www.quintadamarinhahipico.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 Rui Barroso**

Casa 25, Quinta da Marinha  
2750-515 Cascais  
tm. 918 139 434 | 916 687 434  
**Modalidades:** Equitação, Passeios equestres

## **FUTEBOL**

### **Escola Academia Sporting de Carcavelos**

Rua Dr. José Joaquim Almeida 648  
2775-584 Carcavelos  
tm. 912 554 696 | 917572395  
carcavelos@escolasacademiasporting.com  
**www.eascarcavelos.blogspot.com**  
**Modalidades:** Futebol 7

### **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**  
**Modalidades:** Futebol 7  
**Instalações:** Campo de futebol (sintética)

### **Escola de Futebol 4 Linhas**

Urbanização Mata da Torre Lt. 7, 1º Dtº  
2785-780 S. Domingos de Rana  
tm. 919 634 950/ 3  
4linhas@gmail.com  
**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 Frt.  
2785-812 S. Domingos de Rana  
t. 214 456 171 | tm. 926 049 425  
escfutartutaira@gmail.com  
**www.escolafutebolartutaira.blogspot.com**  
**Modalidades:** Futebol 5 e 7  
**Instalações:** Campo de futebol 7

### **Escola de Futebol Geração do Futuro**

Rua Particular da Quinta da Bicuda  
2750-463 Cascais. tm. 913 806 768  
efgercaodofuturo@iol.pt  
**www.efgercaodofuturo.blogspot.com**  
**Modalidades:** Futebol 7

## **MERGULHO**

### **Exclusive Divers Cascais**

Praia Duquesa, Balneários John David  
2750-334 Cascais  
tm. 965 455 991 | f. 214 868 099  
info@exclusive-divers.net  
**www.exclusive-divers.net**  
**Modalidades:** Mergulho recreativo

## **NATAÇÃO**

### **Escola de Natação Delfins Azuis**

R. Baptista Pereira, Bairro 1º de Maio  
2785-301 S. Domingos de Rana  
t/f. 214 456 428  
delfins.natacao@sapo.pt  
**www.delfins-azuis.com**  
**Modalidades:** Hidrobike, Hidroginástica, Natação



**SURF ■ BODYBOARD ■  
WINDSURF ■ KITESURF**

**Academia Plano B Surf**

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

**Carcavelos Surf School**

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

**Escola Boogie Chicks**

Lgo do Girassol, Bloco C, 51, 3º Esq.  
2775-663 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**

Praceta Miguel Torga 38, 1º Esq.  
2775-027 Pareda | tm. 962 681 113  
marcosanastacio@hotmail.com  
[www.angelsurfschool.com](http://www.angelsurfschool.com)  
Modalidades: Surf, Bodyboard

**Escola de Surf Casa da Praia**

Avenida Marginal, Praia de Carcavelos  
Bar Casa da Praia  
t. 214 580 653 | tm. 916 362 559  
mail@casadapraia-carcavelos.com  
[www.casadapraia-carcavelos.com](http://www.casadapraia-carcavelos.com)  
Modalidades: Surf

**Guincho Wind Factory**

Rua da Torre Frente 1412  
2750-698 Cascais  
t/f. 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, Estalagem  
Muchaxo. 2750-642 Cascais  
tm. 926 221 981 | info@gustykite.com  
[www.gustykite.com](http://www.gustykite.com)  
Modalidades: Kitesurf

### **Kitesurf Adventures**

Avenida 25 de Abril 1097  
2750-515 Cascais  
t. 214062076  
tm. 913 121 606 | 962 262 879  
info@kitesurfadventures.com.pt  
[www.kitesurfadventures.com.pt](http://www.kitesurfadventures.com.pt)  
Modalidades: Kitesurf,

### **La Point Cascais Surf School**

Avenida da Republica 1038, 2º Frt.  
2775-271 Parede  
tm. 917 505 434  
agrilolapoint@gmail.com  
[www.lapointcamps.com](http://www.lapointcamps.com)  
Modalidades: Surf, Longboard,  
Kitesurf, Snowboard

### **Lusosurf Escola de Surf**

Praia de Carcavelos, Restaurante  
Pérola  
t. 214 663 641  
tm. 911 120 167  
escolalulosurf@gmail.com  
[www.lusosurf.com](http://www.lusosurf.com)  
Modalidades: Surf

### **More Than Surfing School**

Rua do Choupal 28, 3º B  
2775-350 Parede  
t. 214 689 681 | tm. 913 234 338  
morethansurfing@gmail.com  
[www.morethansurfing.com](http://www.morethansurfing.com)  
Modalidades: Surf, Judo, Natação

### **Nova Onda Clínica de Bodyboard**

Largo do Girassol, Bloco C, 51, 3º Esq.  
2775-663 Carcavelos  
tm. 934 297 398  
bernasnovaonda@hotmail.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  
surfacademia@gmail.com  
[www.surfacademia.com](http://www.surfacademia.com)  
Modalidades: Surf

### **Tribu Urbana Surf School**

Rua Prof. Orlando Ribeiro 97, 3º Esqº  
2750-778 Cascais  
tm. 918 482 192  
tribourbana@hotmail.com  
[tribourbana-surfschool.blogspot.com](http://tribourbana-surfschool.blogspot.com)  
Modalidades: Surf, Bodyboard,  
Patins em linha

## **TÉNIS**

### **Artenis Modalidades Desportivas**

Estrada da Areia, Guincho  
2750-053 Cascais  
tm. 917 575 912 | 91 734 77 34  
gharahpetian@netcabo.pt  
Modalidades: Ténis  
Instalações: Campos de ténis do Real  
Clube de Campo D. Carlos I

### **Carcavelos Ténis**

Praça do Junqueiro 2  
2775-597 Carcavelos  
t. 214 563 668 | f. 214 572 813  
tm. 916 120 372  
info@carcavelos-tenis.com  
[www.carcavelos-tenis.com](http://www.carcavelos-tenis.com)  
Modalidades: Ténis  
Instalações: Campos de ténis  
cobertos e descobertos (relva  
sintética e terra batida)

### **Centro de Ténis da Quinta da Marinha**

Casa 25, Quinta da Marinha  
2750-515 Cascais  
t. 214 860 050 | f. 214 860 059  
healthclub@quintadamarinha.pt  
[www.quintadamarinhaclub.com](http://www.quintadamarinhaclub.com)  
Modalidades: Ténis, Padel, Squash/  
Racketball  
Instalações: Campos de padel,  
Campos de ténis cobertos e  
descobertos, Salas de squash



## EMPRESAS DE ANIMAÇÃO TURÍSTICA

### **Agência Cascais Natura**

Complexo de Multiserviços  
Estrada de Manique 1830  
2645-138 Alcabideche  
t. 210 995 478 | f. 214 680 187  
geral@cascaisnatura.org

[www.cascaisnatura.org](http://www.cascaisnatura.org)

**Actividades e serviços:** Arborismo  
(circuito de obstáculos), Multiactivi-  
dades aventura (Escalada, Orientação,  
Passeios de btt e pedestres), Centros  
de férias

### **Alfa ao Cubo**

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

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

**Actividades e serviços:** Multiactivi-  
dades aventura (Canoagem, Escalada,  
Orientação, Passeios de btt, pedestres),  
Centros de férias, Organização de  
eventos

### **Extremo Ambiente**

Rua Vasco da Gama 196  
2785-600 São Domingos de Rana  
t/f. 214 526 065  
extremoambiente@extremoambiente.pt

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

**Actividades e serviços:** Passeios de  
jeep, Organização de eventos

### **Guincho Adventours**

Rua da Areia 1306  
2750-095 Cascais  
tm. 934 479 075 | f. 214 869 700  
guinchoadventours@gmail.com

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

**Actividades e serviços:** Passeios de  
btt, buggy, jeep, moto 4, pedestres e  
segway, Paddle surf, Surf, Kitesurf

### **Pedaços de Aventura**

Rua Sá de Miranda 27 r/c esq.  
2785-728 S. Domingos de Rana  
tm. 912 426 118

info@pedacosdeaventura.com

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

**Actividades e serviços:** Arborismo  
(circuito de obstáculos - Parque de  
Palmela), Organização de eventos

### **Rise Up**

Rua de S. Domingos, bloco 39, 4ºC  
2750-127 Cascais  
tm. 938 555 737  
mafalda.prates@riseup.pt

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

**Actividades e serviços:** Passeios  
pedestres, Organização de eventos

# OPERADORES MARITIMO-TURÍSTICOS

## **Caisfino Embarcações de Turismo**

Rua Cidade de Évora 142  
2775-309 Parede  
t. 214 584 120 | f. 214 584 129  
tm. 962 018 120  
jotomar@mail.telepac.pt  
[www.caisfino.com](http://www.caisfino.com)

**Actividades e serviços:** Náutica de recreio

## **Dreamboats Actividades Turísticas**

Rua D. Dinis 113 lj,3 – Talaíde  
2785-723 S. Domingos de Rana  
t/f. 214 216 785 | tm. 916 177 876  
nuno.vermelho@dreamboats.com.pt  
[www.dreamboats.com.pt](http://www.dreamboats.com.pt)

**Actividades e serviços:** Náutica de recreio

## **Nautistar Serviços Náuticos**

Marina de Cascais Lj. 125 e 126  
2750-800 Cascais  
t. 214 846 370 | f. 214 845 014  
tm. 966 392 387  
info@nautistar.pt  
[www.nautistar.pt](http://www.nautistar.pt)

**Actividades e serviços:** Náutica de recreio

## **Sun Sailing Team**

Rua Marques Leal Pancada 38  
2750-430 Cascais  
t. 214 844 248 | f. 214 845 148  
tm. 912 557 379  
sunsailingteam@gruposamachado.com  
[www.sunsailingteam.com](http://www.sunsailingteam.com)

**Actividades e serviços:** Náutica de recreio, Organização de passeios e regatas à vela

## **Tuttamania Navegação de Recreio**

Marina de Cascais Lj. 127  
2750-334 Cascais  
t/f. 214 833 083  
info@tuttamania.com

[www.tuttamania.com](http://www.tuttamania.com)  
**Actividades e serviços:** Náutica de recreio

## **WaterX Water Experiences in Portugal**

Edifício Office no Estoril  
Rua dos Ciprestes 48, Sala B6  
2765-623 Estoril  
t. 214 668 808 | tm. 918 500 122  
waterbookings@netcabop.pt  
[www.waterx.co.pt](http://www.waterx.co.pt)

**Actividades e serviços:** Passeios à vela e em speedboats, Organização de eventos, Surf by boat, Pescarias, Ski aquático, Surf, Kitesurf, Motas de água





**INSTALAÇÕES E  
ESPAÇOS DESPORTIVOS**



# INSTALAÇÕES DESPORTIVAS

## COMPLEXOS E PARQUES DESPORTIVOS

### **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

[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, Modern jazz/ contemporâneo, Muay-Thai, Musculação e Cardiofitness, Natação, Sapateado, Spinning, Step, Taekwondo, Ténis

**Instalações:** Campo de Futebol 5 e 7 descoberto em relva sintética, Campo de Ténis descoberto em relva sintética, Ginásio multiusos, 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

R.das Travessas, Bairro de Massapés

2785-210 S. Domingos de Rana

t. 214 441 930

f. 214 446 173

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

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

Avenida Brigadeiro Victor Novais

Gonçalves 164

2755-019 Alcabideche

t. 214 699 600

f. 214 699 609

**Modalidades:** Passatempos desportivos (multiactividades)

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

# COMPLEXO DESPORTIVO DA ABÓBODA

## PISCINAS MUNICIPAIS



### Aulas | Piscina

Hidroginástica ■ Hidro-reabilitação  
Hidrosenior ■ Hidroterapia  
Natação bebés ■ Natação  
aprendizagem ■ Natação  
aperfeiçoamento ■ Natação pura  
■ Pólo aquático

### Aulas de grupo | Estúdio

ABS express ■ Aeróbica ■  
Alongamento funcional ■ Bike  
indoor ■ Core training ■ Dance Kids  
■ G.A.Pexpress ■ Iron (wo)Men ■  
Localizada integrada ■ Pilates ■ Rep  
Reebok ■ Ritmos ■ Step Reebok ■  
Taekwondo ■ Yoga ■ Zumba dança

### Outros serviços...

■ Aulas personalizadas  
■ Programas especiais (grávidas,  
perda peso, defesa pessoal)  
■ Treino no ginásio com supervisão  
■ Treino personalizado

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 (geral)  
paulo.marques@fortalezadecascais.pt  
(Director desportivo)  
**www.complexodesportivo  
aboboda.com**

### Horário

2<sup>ª</sup> a 6<sup>ª</sup> das 7h às 22h  
Sábados das 8h às 20h  
Domingo piscina das 8h às 20h  
Domingo "Academia" das 8h às 14h

### Instalações

■ Ginásio para treino de musculação  
e cardiovascular  
■ 2 Estúdios para aulas de grupo  
■ Balneários húmidos com cabines  
■ Balneários secos  
■ Bancada amovível 100px  
■ Bancada fixa 150px  
■ Cafeteria  
■ Espaço lounge  
■ Parque estacionamento  
■ Piscina 25x17m  
■ Saunas  
■ Banho Turco  
■ Tanque aprendizagem 17x10m  
■ Espaço para crianças

## PAVILHÕES DESPORTIVOS

**Alcabideche** | Complexo Desportivo de Alcabideche, [pág. 39](#)

**Atibá** | Associação de Moradores de Atibá, [pág.19](#)

**Bairro da Tojeira** | Associação Grupo Desportivo e Recreativo do Bairro da Tojeira, [pág. 20](#)

**Guilherme Pinto Basto** | Grupo Dramático e Sportivo de Cascais, [pág. 25](#)

**Massapés** | Complexo Desportivo de São Domingos de Rana, [pág. 39](#)

**Parede** | Clube Nacional de Ginástica, [pág. 22](#)

**Quinta dos Lombos** | Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos, [pág. 21](#)

**Sassoeiros** | Clube de Futebol de Sassoeiros, [pág. 22](#)

**Serafim Tomé dos Santos** | Grupo Recreativo e Dramático 1º de Maio de Tires, [pág. 25](#)

**Vinhais** | Clube Desportivo e Recreativo 'Os Vinhais', [pág. 22](#)

## CAMPOS DE FUTEBOL 11 E 7

**Abóboda** | Grupo de Instrução Musical e Desportivo da Abóboda, [pág. 23](#)

**Alfredo Pinheiro** | Associação Familiar e Desportiva da Torre, [pág. 20](#)

**Carcavelos** | Grupo Sportivo de Carcavelos, [pág. 25](#)

**Cascais** | Grupo Dramático e Sportivo de Cascais, [pág. 25](#)

**Dr. A. F. Santos Neves** | União Recreativa e Desportiva de Tires, [pág.27](#)

## Estádio de Futebol António Coimbra da Mota e Campos de

**Futebol** | Grupo Desportivo Estoril Praia, [pág. 24](#)

**Fontainhas** | Grupo Desportivo e Recreativo das Fontainhas de Cascais, [pág. 24](#)

**Malveira da Serra** | Grupo Desportivo da Malveira da Serra, [pág. 24](#)

**Parque Desportivo Decathlon de Cascais**, [pág. 39](#)

**Talaíde** | Grupo de Solidariedade Musical e Desportiva de Talaíde, [pág. 24](#)

**Trajouce** | Grupo Musical e Desportivo 9 de Abril de Trajouce, [pág. 25](#)

**Vale Santa Rita** | Estoril Atlético Clube, [pág. 23](#)

**Zambujeiro** | Grupo Desportivo do Zambujeiro, [pág. 24](#)

## CAMPO DE RÂGUEBI

**Cascais** | Grupo Dramático e Sportivo de Cascais, [pág. 25](#)

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

**Alcabideche** (ténis) | Complexo Desportivo de Alcabideche, [pág. 39](#)

**Areia** (ténis) | Arténis Modalidades Desportivas, [pág. 35](#)

**Carcavelos** (ténis e mini-ténis) Carcavelos Ténis, [pág. 35](#)

**Estoril** (ténis e mini-ténis) | Clube de Ténis do Estoril, [pág. 22](#)

**Parede** (ténis) | Clube Nacional Ginástica, [pág. 22](#)

**Quinta da Alagoa** (ténis) | Parque da Quinta da Alagoa, [pág. 46](#)

**Quinta da Marinha** (ténis e bate-bolas) | Health & Racket

Club Quinta da Marinha, [pág. 35](#)

**Quinta dos Lombos** (ténis) | Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos, [pág. 21](#)

**S. Domingos de Rana** (ténis e bate-bolas) | Complexo Desportivo de S. Domingos de Rana, [pág. 39](#)

**Sassoeiros** (ténis) | Clube de Ténis de Sassoeiros, [pág. 22](#)

## CAMPOS DE GOLFE E MINI-GOLFE

**Estoril** (golfe) | Clube de Golf do Estoril, [pág. 22](#)

**Jardins da Parede** (mini-golfe) Jardins da Parede, [pág. 47](#)

**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. 21](#)

## CENTROS HÍPICOS

**Areia** | Real Clube de Campo D. Carlos I, [pág. 26](#)

**Charneca** | Centro Hípico da Costa do Estoril, [pág. 32](#)

**Quinta da Marinha** | Health & Racket Club Quinta da Marinha, [pág. 32](#)

**Quinta da Pateira** | Centro Hípico da Quinta da Pateira, [pág.33](#)

## CENTROS NÁUTICOS

**Centro de Atividades Náuticas de Cascais** | ADN, [pág. 19](#)  
**Centro de Surf de S. Pedro do Estoril** | Surfing Clube de Portugal, [pág. 27](#)  
**Centro Náutico de Alto Rendimento** | Clube Naval de Cascais, [pág. 23](#)

## PISCINAS DESPORTIVAS (25M)

**Bela Vista Wellness Club**, [pág. 29](#)  
**Complexo Desportivo da Abóboda** | **Piscinas Municipais**, [pág. 40](#)  
**Complexo de Piscinas da Alapraia** | Associação Humanitária de Bombeiros dos Estoris, [pág. 20](#)  
**Health & Racket Club Quinta da Marinha**, [pág. 30](#)  
**Salesianos Manique**, [pág. 28](#)

## PISCINAS DE APRENDIZAGEM

**Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Cascais**, [pág. 20](#)  
**Complexo Desportivo da Abóboda** | **Piscinas Municipais**, [pág. 40](#)  
**Complexo Desportivo de Alcabideche**, [pág. 39](#)  
**Complexo de Piscinas da Alapraia** Associação Humanitária de Bombeiros dos Estoris, [pág. 20](#)  
**Associação de Beneficência e Socorros Amadeu Duarte** | Bombeiros Voluntários da Parede, [pág. 19](#)  
**Pavilhão Desportivo Guilherme Pinto Basto** | Grupo Dramático e Sportivo de Cascais, [pág. 25](#)  
**Academia Ribeiro dos Reis**, [pág. 29](#)  
**Associação Nacional da Espondilite Anquilosante**, [pág. 20](#)  
**CERCICA**, [pág. 21](#)  
**Clube Nacional de Ginástica**, [pág. 22](#)  
**Colégio do Amor de Deus**, [pág. 28](#)  
**Escola de Natação Delfins Azuis**, [pág. 33](#)  
**Health & Racket Club Quinta da Marinha**, [pág. 30](#)  
**Health Club Visconde**, [pág. 30](#)  
**Holmes Place Cascais**, [pág. 30](#)  
**Justfitness Gandarinha Health Club**, [pág. 31](#)

## PISCINAS DE LAZER

**Piscina Oceânica do Estoril** Praia do Tamariz ([acesso livre](#))  
**Piscina Oceânica de Cascais** Praia das Moitas ([acesso livre](#))  
**Piscina do Arriba** (Guincho) Estabelecimentos de Banhos do Mar da Praia da Água Doce Guincho, t. 214 851 421  
**Piscina do Muchaxo** (Guincho) Estalagem Muchaxo, t. 214 870 221

## PISTAS DE ATLETISMO SIMPLIFICADAS

**Escola Secundária IBN Mucana** Complexo Desportivo de Alcabideche, [pág. 39](#)  
**Salesianos Manique**, [pág. 28](#)

## 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



# ESPAÇOS DESPORTIVOS DE AR LIVRE

## ESPAÇOS DESPORTIVOS DE BAIRRO POR FREGUESIA

### 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 Bairro do Linhó**

■ 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 do Bairro da Assunção**

■ 21x12m | Piso relva sintética  
Equipado com balizas de andebol/ futsal, tabelas de basquetebol

### **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 Outeiro Polima**

■ 40x20m | Piso cimento | Equipado com balizas de andebol/ futsal

### **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

POR FREGUESIA

### CARCAVELOS

**Circuito Fitness de Carcavelos**  
**Parque da Quinta S. Gonçalo,**

pág. 46

**Pavilhão Desportivo dos Lombos,**  
pág. 21

### CASCAIS

**Circuito Fitness da Guia-Cascais**  
**Parque de Palmela,** *pág. 46*

**Passeio Marítimo Conceição/**  
**Azarujinha,** *pág. 45*

**Pinhal dos Rotários,** *pág. 46*

### ESTORIL

**Bosque dos Gaios,** *pág. 46*

### PAREDE

**Parque Baden Powell,** *pág. 47*

## CICLOVIAS, PEDOVIAS E PASSEIOS MARÍTIMOS

**Ciclovia Cascais / Guincho**

■ Extensão 9 km

**Ciclovia 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 Carcavelos**

■ Extensão 1.638 m

**Passeio Marítimo da Pedra do Sal S. Pedro do Estoril**

■ Extensão 603 m

## PARQUES URBANOS

POR FREGUESIA

### ALCABIDECEHE

#### Parque Infantil Escola Velha

Rua da Escola Velha, Bicesse

■ Piso sintético, Combinados

### CÁRCAVELOS

#### Parque da Quinta da Alagoa

Estrada da Alagoa

Verão: 08h30 – 19h45

Inverno: 08h30 – 17h45

■ 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

Av. Gonçalo Velho Cabral, Bº 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

Verão: 08h30 – 19h45

Inverno: 08h30 – 17h45

■ 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

Verão: 08h30 – 19h45

Inverno: 08h30 – 17h45

■ 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

Verão: 08h30 – 19h45

Inverno: 08h30 – 17h45

■ 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 S. 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, Prepar

### **Parque Infantil Vale Paraíso**

Rua Silva Lobo

■ Piso em areia, Baloços, Escorregas, Molas

## PARADE

### **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

Verão: 08h30 – 19h45

Inverno: 08h30 – 17h45

■ Parque infantil em piso sintético e casca de pinheiro com baloços, combinados, escorregas, relvados

### **Parque Baden Powell**

Rua de Luanda, Junqueira

■ 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 baloços e combinados, Pinhal, Rede de caminhos pedonais, Relvados

### **Parque Infantil da Urbanização Corriola**

Av. da República, B° 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, B° Conde

Monte Real

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

### **Parque Infantil José Daniel Dias**

R. São Francisco Xavier, B° da Tojeira

■ Piso em seixo rolado, Combinados, Molas

### **Parque Infantil da Urbanização Cabeço de Moura**

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 em vias de certificação, polidesportivo

### **Parque Urbano da Qta de Rana**

Rua Feliciano Moreira, Rebelva

■ Campo rural, Parque Infantil, Relvado



## PARQUE NATURAL SINTRA-CASCAIS

### PARQUES TEMÁTICOS

#### Quinta do Pisão Parque da Natureza

Agência Cascais Natura, [pág. 36](#)

#### Parque Temático da Pedra Amarela Campo Base

Agência Cascais Natura, [pág. 36](#)

■ Circuito de arborismo

### REDE DE PERCURSOS PEDESTRES

#### 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 (Escola 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:** Almoínhas Velhas,

Forte do Abano, Guincho, Charneca,

Alcorvim e Janes.

**Ligações:** GR11 E-9, PR3 CSC, PR1 CSC

#### 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,

Almoínhas 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

## GR 11 E9 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, lapiás), Flora.

**Ligações:** PR2 CSC

## Pode fazer o download do mapa dos percursos pedestres em:

[www.cm-cascais.pt/Cascais/Viver/Desporto/Cascais\\_Activo\\_Todos/PasseiosBTT.htm](http://www.cm-cascais.pt/Cascais/Viver/Desporto/Cascais_Activo_Todos/PasseiosBTT.htm)

## 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

## GRUTA

### Gruta de Alvide

Associação de Desportos de Aventura Desnivel, [pág. 19](http://pág.19)



**VALES DE DESCONTO**



CLUBE  
NACIONAL  
DE  
GINÁSTICA

CLUBE  
DESPORTIVO  
DA COSTA DO  
ESTORIL



SOCIEDADE  
MUSICAL E  
SPORTIVA  
ALVIDENSE

CENTRO  
RECREATIVO  
E CULTURAL  
QUINTA DOS  
LOMBOS

ACADEMIA  
RIBEIRO DOS  
REIS



CASCAIS GYM  
ACTIVIDADES  
DESPORTIVAS

CENTRO  
DO YOGA  
ÁS ESTORIL

MÉTODO  
DEROSE  
CASCAIS



ESCOLA DE  
NATAÇÃO  
DELFINOS AZUIS

✂

OFERTA

**1<sup>a</sup> AULA**  
EM TODAS AS  
MODALIDADES

OFERTA **3**

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

✂

**ISENÇÃO**  
**DE JÓIA**

VALIDADE: 31.12.2011

✂

**1 TREINO**  
GRÁTIS  
+  
**1 AULA**  
GRÁTIS

**15 DIAS**  
DE UTILIZAÇÃO  
GRATUITA DAS  
INSTALAÇÕES

**20%** DESCONTO  
NO ALUGUER  
DAS INSTALAÇÕES

(NÃO ACUMULÁVEL COM  
OUTROS DESCONTOS)

VALIDADE: 30.11.2011

VALIDADE: 31.12.2011

✂

**OFERTA DA**  
**INSCRIÇÃO**  
(25€)

OFERTA

**1<sup>a</sup> MENSALIDADE**  
+  
**CD PARA PRATICAR**  
**EM CASA**

**OFERTA DA**  
**INSCRIÇÃO**

VALIDADE: 31.01.2012

VALIDADE: 31.08.2012



CENTRAL  
FITNESS  
HEALTH  
CLUB

RISE  
UP



JUSTFITNESS  
GANDARINHA  
HEALTH CLUB

VIVAFIT  
CASCAIS

VIVAFIT  
OUTEIRO  
DE POLIMA

VIVAFIT  
JARDINS  
DA PAREDE



VIVAFIT  
ALCOITÃO

VIVAFIT  
SÃO JOÃO  
DO ESTORIL

COMPLEXO  
DESPORTIVO  
DA ABÓBODA  
PISCINAS MUNICIPAIS



OFERTA DA  
**INSCRIÇÃO**  
(75€)

VALIDADE: 30.12.2011

NA COMPRA DE  
2 ACTIVIDADES  
“PRIMEIRO PASSO”  
**OFERTA DA 3<sup>a</sup>**  
+  
**30% DESCONTO**  
ACTIVIDADE  
“A VIAGEM”

OFERTA DA  
**INSCRIÇÃO**  
ANUAL

VALIDADE: 31.08.2012

**50%**  
DESCONTO NA  
**INSCRIÇÃO**

VALIDADE: 31.10.2011

**40%**  
DESCONTO NA  
**INSCRIÇÃO**

VALIDADE: 31.10.2011

OFERTA DE  
**1 TREINO**  
+  
**1 ANÁLISE**  
**CORPORAL**

VALIDADE: 31.08.2012

OFERTA  
**1**  
**ENTRADA**

VALIDADE: 31.12.2012

**50% DESCONTO**  
**INSCRIÇÃO**  
+  
**10% DESCONTO**  
**MENSALIDADE**

VALIDADE: 30.06.2012

**50%**  
DESCONTO NA  
**INSCRIÇÃO**

VALIDADE: 31.12.2012





COMPANHIA  
DE DANÇA  
PAULA  
MARQUES

GUINCHO  
ADVENTOURS



ESCOLA  
DE FUTEBOL  
ARTUR TAIRA

ESCOLA  
ACADEMIA  
SPORTING DE  
MANIQUE

ACADEMIA  
PLANO B SURF



CARCAVELOS  
SURF SCHOOL

ESCOLA DE  
SURF CASA  
DA PRAIA

LUSOSURF  
ESCOLA DE  
SURF



MORE THAN  
SURFING  
SCHOOL

OFERTA DA  
INSCRIÇÃO

VALIDADE: 21.08.2012

DESCONTO

10%  
COM VOUCHER

OFERTA AULA  
À ESCOLHA  
MODERN JAZZ, SAPATEADO,  
BARRA CHÃO E DANÇATERAPIA  
DESCONTO 10%  
GRUPOS DE 5 OU MAIS PAX  
DESCONTO 20%  
GRUPOS DE 10 OU MAIS PAX

DESCONTO  
10%

OFERTA  
1ª AULA

VALIDADE: 31.12.2011

OFERTA DE  
2 TREINOS

VALIDADE: 31.12.2011

OFERTA  
1 AULA  
SURF  
APERFEIÇOAMENTO

VALIDADE: 31.03.2012

OFERTA DA  
INSCRIÇÃO

DESCONTO 30%  
AULAS DE SURF  
DESCONTO 30%  
FESTAS DE  
ANIVERSÁRIO

VALIDADE: 31.12.2012

# FICHA TÉCNICA

## **Título**

Guia de Desporto do Concelho de Cascais 11/12

## **Propriedade**

Câmara Municipal de Cascais

## **Presidente**

Carlos Carreiras

## **Director**

João Sande e Castro | Vereador do Desporto

## **Edição**

Câmara Municipal de Cascais | 5ª Edição

## **Coordenação**

João Vitorino

Director do Departamento do Desporto

Pedro Costa

Chefe de Divisão de Fomento Desportivo

Vitória Lopes

Chefe de Divisão de Infra-Estruturas Desportivas

## **Redacção**

Sílvia Araújo

## **Colaboração**

Divisão de Fomento Desportivo

Alexandre Silva | Ana Patrícia Silva

Anabela Cristóvão | Fausto Salvador

Helena Silva | Luís Cristóvão

Marina Cardoso | Nelson Lopes

Divisão de Infra-Estruturas Desportivas

Luís Tavares | Pedro Gonçalves | Joana Petronilho

## **Imagens**

Câmara Municipal de Cascais

## **Design**

Teresa Vaz

## **Paginação**

Ana Pinheiro

## **Impressão**

Wizard's Projectos e Imagem, Lda.

## **Tiragem**

115.000

**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 respectivas entidades.

Recolha de dados concluída a 29 de Julho de 2011.

## CÂMARA MUNICIPAL DE CASCAIS

Departamento do Desporto

Divisão de Fomento Desportivo

Rua José Joaquim de Freitas 2

2750-104 Cascais

t. 214 825 512/ 56 | f. 214 825 076

desp@cm-cascais.pt | [www.cm-cascais.pt](http://www.cm-cascais.pt)



**CASCAIS**