

NEWSLETTER **Jul.12**

CASCAIS ATIVO

DICA

Dias 1 e 15 de julho os Circuito de Marcha regressam ao Parque Palmela e Parque de Outeiro de Polima, respetivamente.

O início é sempre às 10h00 com uma pequena aula de aquecimento, seguida de uma marcha no parque.

Para relaxar, no final há uma aula de alongamentos.

O dia é preenchido com jogos tradicionais, chair-massage e a possibilidade de fazer medições corporais para aferir a forma física.

Venha daí e entre nesta aventura. Pode ir já preparando a sua condição física com 30 minutos diários de exercício físico moderado ou intenso.

Convide amigos e familiares e juntos venham desfrutar das atividades do programa municipal para a promoção da atividade física diária "Cascais Ativo".

Esperamos por si!

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

 **CASCAIS**

PASSEIOS DE BARCO À VELA

Embarcação 'estou para ver'

Local: Orla Costeira

SÁBADOS E DOMINGOS

Horário: 09h30 e 11h30

Data: 14, 15, 21, 22, 28, 29

NOTURNOS

Horário: 21h00

Data: 13, 20, 27

Inscrição: 214 825 576/56

[As inscrições para cada passeio só têm lugar na quinzena anterior ao mesmo, em dias úteis entre as 9h00 e as 17h00]



VELA

Local: Baía de Cascais

Horário: 10h00 - 17h00 [períodos de 1h de atividade]

Data: 7, 21

Destinatários: a partir dos 8 anos
[obrigatório saber nadar]

Inscrição: geral@cncascais.com | 214 830 125

Custo: € 5.00



CANOAGEM

Local: Praia dos Pescadores

Horário: 10h00

Data Iniciação: 7, 14

Data Passeio: 28

Destinatários: a partir dos 8 anos

Inscrição: adncascais@gmail.com

Custo: € 5.00



INICIAÇÃO AO WINDSURF

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



INICIAÇÃO AO SURF

Local: Praia de S. Pedro do Estoril
Horário: 10h00
Data: 14, 28
Inscrição: cascais.ativo@cm-cascais.pt
Destinatários: a partir dos 12 anos
custo: € 5.00



MERGULHO

Local: Piscina Oceânica de Cascais
Horário: 14h00
Data: 7, 21
Inscrição: cascaisdivecenter@gmail.com
Custo: €15.00



GINÁSTICA NO PARQUE

Local: Parque Marechal Carmona

Horário: 10h00

Data: 1, 8, 15, 22, 29

Local: Parque da Quinta da Alagoa

Horário: 11h00

Data: 1, 8, 15, 22, 29

Local: Parque de Outeiro de Polima

Horário: 11h00

Data: 7, 21



GINÁSTICA NA PRAIA

Local: Tamariz

Horário: 10h00

Local: Pedra do Sal

Horário: 10h30

Data: 7, 14, 21, 28



TAI CHI NO PARQUE

Local: Parque Marechal Carmona
[relvado junto ao lago]

Horário: 11h00

Aula: Tai Chi

Data: 29

Informações: artemove@artemove.com
218 102 039



VOLEIBOL DE PRAIA

CENTRO DE TREINO

Local: Praia de Carcavelos

Data: 1 a 31

Destinatários: Sub 15 / 17 / 19

Inscrição: voleibolcarcavelos@gmail.com

914 757 575 | 966 869 742 | 931 715 155



PASSEIO DE BICICLETA

Local: Guincho

Horário: 10h00

Data: 8

Destinatários: a partir dos 14 anos

Inscrição: guinchoadventours@gmail.com

914 471 918 | 934 479 075 | 966 876 406

Custo: € 5.00 ou € 9.00 [com aluguer de material]



PASSEIOS DE BTT

Local: Parque Natural Sintra-Cascais

Horário: 09h00

Data: 8

Distância: 20Km

Concentração: Largo da Feira | S. Pedro de Sintra

Duração: 3h00

Dificuldade: média /fácil

Inscrição: comercial@muitaventura.com

btt@muitaventura.com

211 931 636 | 925 722 239

Custo: € 3.00



JOGOS TRADICIONAIS

Local: Parque Marechal Carmona
ZONA DE JOGOS TRADICIONAIS

Data: 1 a 31

Acesso a alguns jogos para utilização livre
entre as 9h30 e as 18h30

Data: 8, 29

Animação e apoio especializado pelos técnicos
do JOTRA entre as 10h00 e as 13h00

Local: Parque da Quinta da Alagoa

Horário: 13h30 - 18h30

Data: 1 a 31

Local: Praia da Poça

Horário: 10h00 - 13h00

Data: 22



INICIAÇÃO À ESCALADA

Local: Arribas do Farol da Guia | Cascais

Destinatários: a partir dos 12 anos

Horário: 15h00

Data: 28

Inscrição: mail@desnivel.pt | 961 304 923

custo: € 5.00

Material: roupa desportiva, calçado desportivo
maleável e água



PASSEIO PEDESTRE

Local: Parque Natural Sintra - Cascais

Concentração: Capela da Malveira da Serra

Horário: 21h00

Data: 7

Distância: 10 Km

Inscrição: cascais@sal.pt | 265 277 685

Custo: € 8.00



MARCHA

Horário: 10h00 - 13h00

Atividades extra: jogos tradicionais, medições corporais, chair massage

Local: Parque Palmela

Data: 1

Local: Parque Outeiro de Polima

Data: 15



EQUITAÇÃO

Local: Centro Hípico da Costa do Estoril

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

Data: 5, 12, 19, 26

Destinatários: a partir dos 4 anos

Inscrição: geral@centrohipico.pt | 965 037 024

Custo: € 5.00



ESPELEISMO

Local: Gruta de Alvide

Horário: 15h00

Data: 14

Destinatários: a partir dos 12 anos

Inscrição: mail@desnivel.pt | 961 304 923

Custo: € 5.00

