



CASCAIS ATIVO

VIVA 30 minutos por dia
de ATIVIDADE FÍSICA & DESPORTO

JUNHO 2012

VIVA 30

DICA

Venha viver o **10 de junho** em Cascais de uma forma diferente!

Além da solenidade da efeméride, cuja comemoração terá lugar na Praça 5 de Outubro, a Câmara Municipal de Cascais promove também a "**CAMINHADA E CORRIDA DA GERAÇÕES**".

Organizada no âmbito do programa municipal de promoção desportiva "Cascais Ativo Viva 30" e do Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e Solidariedade entre Gerações, a prova inicia-se às 10h30 junto à Marina de Cascais e terá cerca de 3,5 quilómetros. O objetivo é sensibilizar a população para a prática de atividade física regular desde cedo, enquanto caminho para uma vida mais saudável.

PARTICIPAÇÃO:

Em grupos de dois, numa de duas categorias:

1)"veteranos ativos" - menos, um elemento com mais de 50 anos

2)"gerações ativas" - dois elementos de gerações diferentes, com uma diferença mínima de 15 anos

Os participantes podem ser pais e filhos, avós e netos, tios e sobrinhos, amigos de gerações diferentes, sempre respeitando a diferença mínima de idades.

INSCRIÇÕES:

até dia 8 de junho (<http://www.cm-cascais.pt/formulario/caminhada-e-corrída-das-geracoes>)

Custo de 2,5€ por participante, inclui oferta de t-shirt

Nota: Na inscrição deverá ser fornecido o nome, data de nascimento, número de BI / CC, categoria pretendida, seleção da prova (caminhada/corrída), tamanho de t-shirt e localidade.

Mais informações em www.cm-cascais.pt

Esperamos por si!

PASSEIOS DE BARCO À VELA

Embarcação 'estou para ver'

Local: Orla Costeira
SÁBADOS E DOMINGOS

Horário: 09h30 e 11h30

Data: 2, 3, 9, 10, 23, 24

NOTURNOS

Horário: 21h00

Data: 15, 22, 29

Inscrição: 214 825 576/56

[só é possível efetuar a inscrição com 2 semanas de antecedência do passeio]



VELA

Local: Baía de Cascais

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

Data: 2, 16, 23

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: 09h30

Data Iniciação: 2, 9, 30

Data Passeio: 23

Destinatários: a partir dos 12 anos

Inscrição: adncascais@gmail.com

Custo: € 5.00



INICIAÇÃO AO WINDSURF

Local: Praia dos Pescadores
Horário: 09h30 - 12h30
Data: 16
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: 9, 23
Inscrição: cascais.ativo@cm-cascais.pt
Destinatários: a partir dos 12 anos
custo: € 5.00



MERGULHO

Local: Piscina Oceânica de Cascais
Horário: 14h00
Data: 2, 16
Inscrição: cascaisdivecenter@gmail.com
Custo: €15.00



GINÁSTICA NO PARQUE

Local: Parque Marechal Carmona

Horário: 10h00

Data: 3, 10, 17, 24

Local: Parque da Quinta da Alagoa

Horário: 11h00

Data: 3, 10, 17, 24

Local: Parque de Outeiro de Polima

Horário: 11h00

Data: 2, 16



GINÁSTICA NA PRAIA

Local: Tamariz

Horário: 10h00

Local: Pedra do Sal

Horário: 10h30

Data: 2, 9, 16, 23, 30



TAI CHI NO PARQUE

Local: Parque Marechal Carmona
[relvado junto ao lago]

Horário: 11h00

Aula: Tai Chi

Data: 24

Informações: artemove@artemove.com

218 102 039



PASSEIO DE BICICLETA

Local: Guincho

Horário: 10h00

Data: 10

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: 17

Distância: 20Km

Concentração: Malveira da Serra

Duração: 3h00

Dificuldade: média

Pontos de passagem: Pedra Amarela, Barragem Rio da Mula, Pisão, Birre, Malveira

Inscrição: comercial@muitaventura.com

btt@muitaventura.com

211 931 636 | 925 722 239

Custo: € 3.00



RUGBY

Local: Parque Marechal Carmona
[relvado junto ao mini-zoo]

Horário: 10h30 - 11h30

Data: 16

Destinatários: Crianças entre os 6 e os 10 anos



INICIAÇÃO À ESCALADA

Local: Arribas do Farol da Guia | Cascais

Destinatários: a partir dos 12 anos

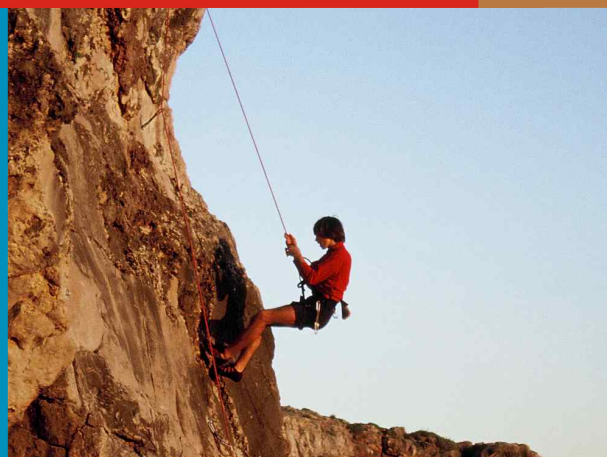
Horário: 15h00

Data: 30

Inscrição: mail@desnivel.pt | 961 304 923

custo: € 5.00

Material: roupa desportiva, calçado desportivo maleável e água



PASSEIO PEDESTRE

Local: Percurso Urbano pela Cascais
Histórica e pela Costa Atlântica

Concentração: Porta da Estação de comboios
de Cascais

Horário: 10h00

Data: 17

Distância: 5 Km

Inscrição: cascais@sal.pt | 265 277 685

Custo: € 4.00



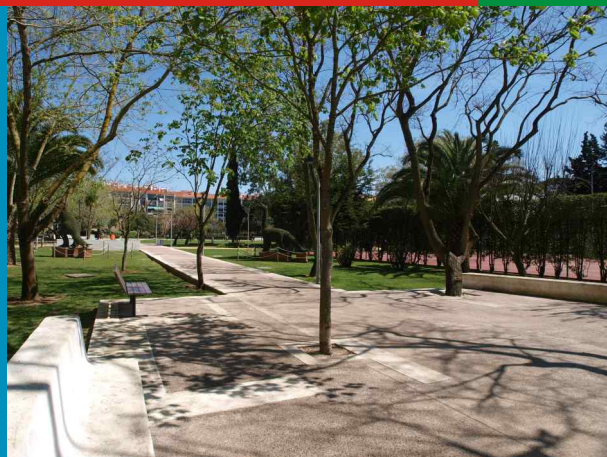
MARCHA

Local: Parque Quinta da Alagoa

Horário: 10h00 - 13h00

Data: 24

Atividades extra: jogos tradicionais, medições corporais, chair massage



EQUITAÇÃO

Local: Centro Hípico da Costa do Estoril

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

Data: 7, 14, 21, 28

Destinatários: a partir dos 4 anos

Inscrição: geral@centrohipico.pt | 965 037 024

Custo: € 5.00



ESPELEISMO

Local: Gruta de Alvide

Horário: 15h00

Data: 16

Destinatários: a partir dos 12 anos

Inscrição: mail@desnivel.pt | 961 304 923

Custo: € 5.00



CAMINHADA E CORRIDA DAS GERAÇÕES

Concentração: Entrada da Marina de Cascais

Data: 10

Aula de aquecimento: 10h30

Início: 10h45

Aula de alongamentos: 11h30

Medições corporais: 10h00 - 12h30

Inscrição: cascaisviva30@gmail.com ou no
CRID- Centro de Reabilitação e integração
de Deficientes | loja APD

Rua de faro, 2755-281 Alcabideche

Custo: € 2.50 / participante

Participação: em grupos de 2 numa das
categorias existentes:
veteranos ativos ou gerações ativas



Mais informações em:

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



CASCAIS