



CASCAIS ATIVO

VIVA 30 minutos por dia
de ATIVIDADE FÍSICA & DESPORTO

MAIO 2012

VIVA 30

DICA

Nos dias 19 e 20 de maio, venha recordar ou experimentar jogos tradicionais.

Em pleno coração de Cascais, no Parque Marechal Carmona e Hipódromo Manuel Possolo, vai ter lugar o 5.º Encontro Nacional de Jogos Tradicionais que Cascais acolhe sempre com grande entusiasmo e elevada participação dos munícipes e suas famílias.

Provenientes de Tomar, Santarém, Guarda, Oeiras, Évora e Vila Real são várias as entidades ligadas à preservação de jogos tradicionais que se juntam ao local JOTRA - Clube de Praticantes de Jogos Tradicionais (Alvide, Cascais), para dar corpo a esta iniciativa.

Durante dois dias está garantida a animação de jogos tradicionais e populares de todo o país, contando com demonstrações e exposição de materiais. Para além disso, numa autêntica festa da família, o Clube de Praticantes de Jogos Tradicionais disponibiliza aos visitantes do parque um vasto conjunto de jogos tradicionais, nacionais e internacionais, tais como, a malha, o sapo, o burro, jogo das latas, bilros, jogo da macaca, entre muitos outros.

Venha jogar e divertir-se e aproveite para cumprir nestes dias os seus 30 minutos de atividade física diária num cenário diferente.

Programa:

19 de Maio | 10.00h às 18.00h - Jogos Tradicionais

20 de Maio | 10.00h às 13.00h - Jogos Tradicionais e Circuito de Marcha

Esperamos por si!

BODYBOARD

Local: Praia de Carcavelos

Horário: 15h00

Data: 6

Destinatários: a partir dos 8 anos

Inscrição: aquacarca@gmail.com

Custo: € 5.00



VELA

Local: Baía de Cascais

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

Data: 19

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

Inscrição: geral@cncascais.com | 214 830 125

Custo: € 5.00



PASSEIOS DE BARCO À VELA

Embarcação 'estou para ver'

Local: Orla Costeira

Horário: 09h30 e 11h30

Data: 6, 12, 13, 19, 20, 26, 27

Inscrição: 214 825 576/56

[a inscrição terá que ser feita com 2 semanas de antecedência]



INICIAÇÃO AO WINDSURF

Local: Praia dos Pescadores
Horário: 09h30 - 12h30
Data: 19
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: 12, 26
Inscrição: cascais.activo@cm-cascais.pt
Destinatários: a partir dos 12 anos
custo: € 5.00



MERGULHO

Local: Piscina Oceânica de Cascais
Horário: 14h00
Data: 5, 19
Inscrição: info@exclusive-divers.net
Custo: €15.00



CANOAGEM

Local: Praia dos Pescadores
Horário: 10h00
Data Iniciação: 5, 12
Data Passeio: 26
Destinatários: a partir dos 12 anos
Inscrição: adncascais@gmail.com
Custo: € 5.00



GINÁSTICA NO PARQUE

Local: Parque Marechal Carmona
Horário: 10h00
Data: 6, 13, 20, 27

Local: Parque da Quinta da Alagoa
Horário: 11h00
Data: 6, 13, 20, 27

Local: Parque de Outeiro de Polima
Horário: 11h00
Data: 5, 19



TAI CHI NO PARQUE

Local: Parque Marechal Carmona
[relvado junto ao lago]
Horário: 11h00
Aula: Tai Chi
Data: 27
Informações: artemove@artemove.com
218 102 039



GINÁSTICA NA PRAIA

Local: Tamariz
Horário: 10h00

Local: Pedra do Sal
Horário: 10h30

Data: 5, 12, 19, 26



PASSEIOS DE BTT

Local: Parque Natural Sintra-Cascais
Horário: 09h00

Data: 6

Concentração: Convento da Peninha

Duração: 3h30

Dificuldade: média

Pontos de passagem: Pedra Amarela, Barragem Rio da Mula, Capuchos, Penedo, Pé da Serra

Data: 27

distância: 25Km

Concentração: Praça 5 de outubro [Baía de Cascais, junto à praia dos pescadores]

Duração: 3h00

Dificuldade: média

Pontos de passagem: Guincho, Birre, Aldeia de Juzo Zambujeiro, Pisão, Barragem Rio da Mula

Inscrição: comercial@muitaventura.com | btt@muitaventura.com | 211 931 636 | 925 722 239

Custo: € 3.00



PASSEIO DE BICICLETA

Local: Guincho

Horário: 10h00

Data: 13

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]



RUGBY

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

Horário: 10h30 - 11h30

Data: 26

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

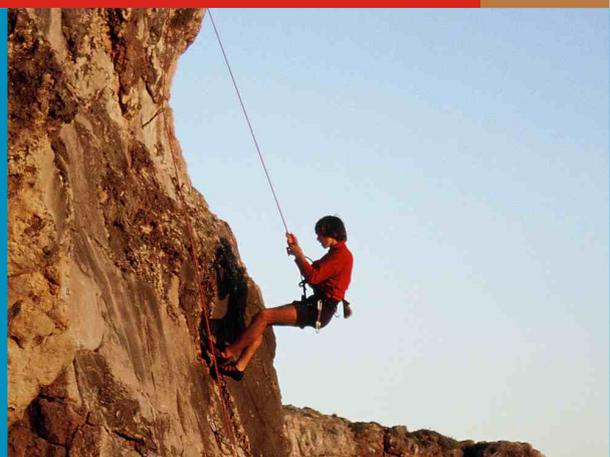
Horário: 15h00

Data: 19

Inscrição: mail@desnivel.pt | 961 304 923

custo: € 5.00

Material: roupa desportiva, calçado desportivo maleável e água



Mais informações em:

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

PASSEIO PEDESTRE

Local: Parque Natural Sintra-Cascais
Concentração: Capela da Malveira da Serra
Horário: 10h00
Data: 13
Distância: 14 Km
Inscrição: cascais@sal.pt | 265 277 685
Custo: € 4.00



EQUITAÇÃO

Local: Centro Hípico da Costa do Estoril
Horário: 18h00 - 19h00 [experiência de 15 minutos]
Data: 3, 10, 17, 24, 31
Destinatários: a partir dos 4 anos
Inscrição: geral@centrohipico.pt | 965 037 024
Custo: € 5.00



ESPELEISMO

Local: Gruta de Alvide
Horário: 15h00
Data: 26
Destinatários: a partir dos 12 anos
Inscrição: mail@desnivel.pt | 961 304 923
Custo: € 5.00



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