



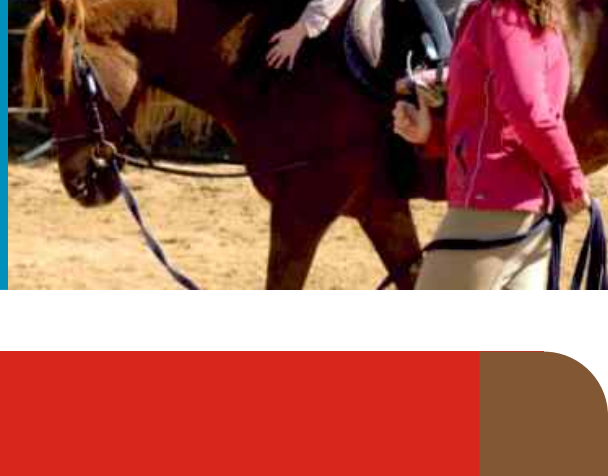
CASCAIS ATIVO

VIVA 30 minutos por dia
de ATIVIDADE FÍSICA & DESPORTO

MARÇO 2012

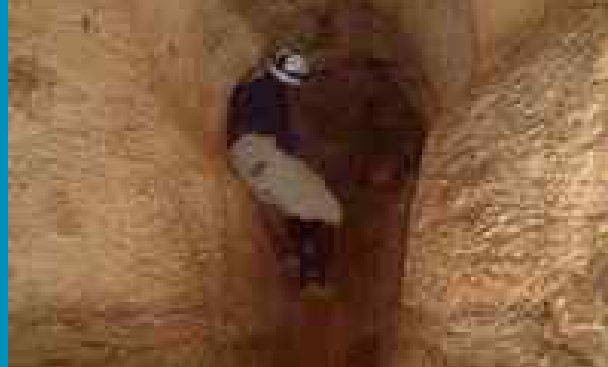
EQUITAÇÃO

Local: Centro Hípico da Costa do Estoril
Horário: 18h00 - 19h00 [experiência de 15 minutos]
Data: 1, 8, 15, 22, 29
Destinatários: a partir dos 4 anos
Inscrição: geral@centrohipico.pt | 965 037 024
Custo: € 5.00



ESPELEISMO

Local: Gruta de Alvide
Horário: 15h00
Data: 3
Destinatários: a partir dos 12 anos
Inscrição: mail@desnivel.pt | 961 304 923
custo: € 5.00



INICIAÇÃO À CANOAGEM

Local: Praia dos Pescadores
Horário: 10h00
Data Iniciação: 3, 10, 31
Data Passeio: 24
Destinatários: a partir dos 12 anos
Inscrição: adncascais@gmail.com
custo: € 5.00



BODYBOARD

Local: Praia de Carcavelos
Horário: 15h00
Data: 4
Destinatários: a partir dos 5 anos
Inscrição: aquacarca@gmail.com
Custo: € 5.00



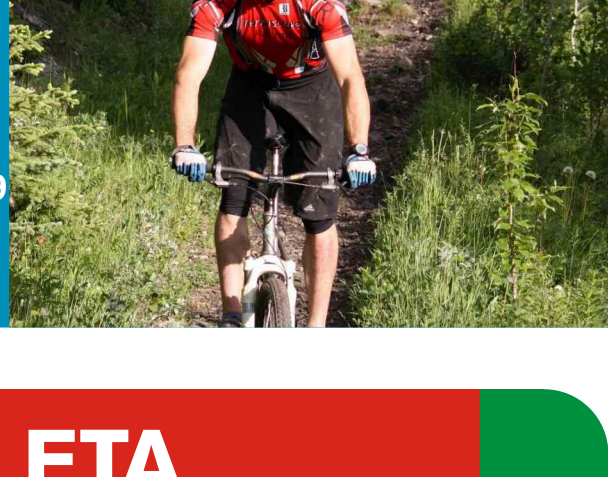
VELA

Local: Baía de Cascais
Horário: 10h00 - 17h00
Data: 10
Destinatários: a partir dos 8 anos
[obrigatório saber nadar]
Inscrição: geral@cncascais.com | 214 830 125
Custo: € 5.00



PASSEIOS DE BTT

Local: Parque Natural Sintra-Cascais
Horário: 09h00
Data: 10
Concentração: Capela da Malveira da Serra
Distância: 35Km
Inscrição: comercial@multaventura.com |
btt@multaventura.com | 211 931 636 | 925 722 239
Custo: € 3.00



PASSEIO DE BICICLETA

Local: Guincho
Horário: 10h00
Data: 11
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]



PASSEIO PEDESTRE

Local: Parque Natural Sintra-Cascais
Concentração: Parque de Campismo do Guincho
Horário: 10h00
Data: 11
Distância: 15 Km
Inscrição: cascais@sal.pt | 265 277 685
Custo: € 4.00



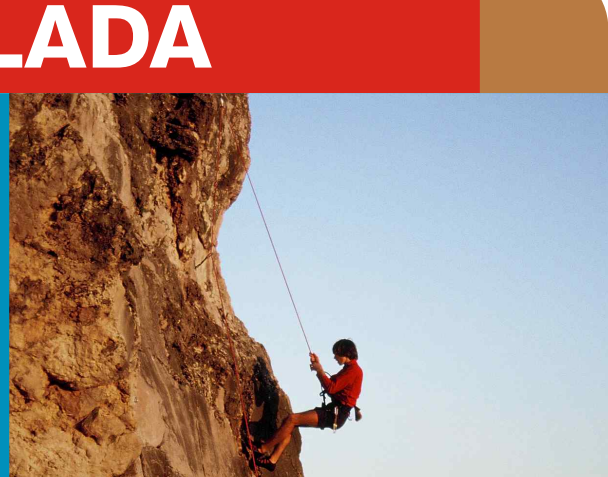
ARBORISMO

Local: Parque Palmela
[Concentração junto à cafetaria]
Horário: 10h30 - 16h30
[a duração do circuito é de 40 minutos]
Data: 11, 25
Inscrição: reservas@pedacosdeaventura.com
912 426 118
Custo: € 4.00 Circuito Azul | € 6.00 Circuito Vermelho



INICIAÇÃO À ESCALADA

Local: Arribas do Farol da Guia
Horário: 15h00
Data: 17
Destinatários: a partir dos 12 anos
Inscrição: mail@desnivel.pt | 961 304 923
custo: € 5.00



INICIAÇÃO AO WINDSURF

Local: Praia dos Pescadores
Horário: 09h30 - 12h30
Data: 17
Destinatários: a partir dos 12 anos
Inscrição: adncascais@gmail.com
custo: € 10.00



RUGBY

Local: Parque Marechal Carmona
[relvado junto ao mini-zoo]
Horário: 10h30 - 11h30
Data: 24
Destinatários: Crianças entre os 6 e os 10 anos



TAI CHI NO PARQUE

Local: Parque Marechal Carmona
[relvado junto ao lago]
Horário: 11h00
Aula: Tai Chi
Data: 25
Informações: artemove@artemove.com
218 102 039



VIVA 30

DICA

Corrida Solidária "Contigo Japão"

Dia 11 de março, às 10h00, venha até Cascais participar na corrida solidária "Contigo Japão!" em homenagem às vítimas do sismo de 2011. Organizada pela Xistarca, com a colaboração da Câmara Municipal de Cascais e Associação de Amizade Portugal-Japão, a prova terá partida e meta na Av. Rei Umberto II de Itália, em Cascais. Há distâncias para todas as preparações físicas: 8.000metros, com classificação, Mini-Corrida de 4000 metros e ainda uma Caminhada de 2500 metros.

O importante é participar! Traga um alimento com prazo de validade superior a 3 meses e dê o seu contributo para ajudar na luta contra a fome.

Inscrições 7,5 euros até 6 de março (desconto de 2,5 euros até dia 29/02), no site: www.xistarca.pt, no e-mail: inscicoes@xistarca.pt, ou no telefone 21 361 61 60.