

CASCAIS

DESPORTO PARA TODOS 2015

INICIAÇÃO À CANOAGEM

Praia dos Pescadores
09h30 - 12h30
7, 21 março | 11, 19 abril |
2, 10, 16, 24 maio | 7, 13, 21 junho |
5, 11, 19 julho | 2 agosto |
6, 12, 20 setembro | 3, 17 outubro
adncascais@gmail.com |
custo: 7,5€

PASSEIO DE CANOAGEM

Praia dos Pescadores
09h30 - 12h30
25 abril | 30 maio | 27 junho | 25 julho |
29 agosto | 26 setembro
adncascais@gmail.com | custo: 10€

INICIAÇÃO AO SURF

10h00 - 12h00
Praia de Carcavelos
28 fevereiro | 28 março | 25 abril |
30 maio
geral@surfacademia.com
custo: 5€
Praia de S. Pedro do Estoril
9, 23 maio | 13, 27 junho | 11, 25 julho |
12, 26 setembro | 10, 24 outubro
cascais.ativo@cm-cascais.pt | custo: 5€

INICIAÇÃO À VELA E WINDSURF

Baia de Cascais
10h00 - 17h00
14 março | 18 abril | 9 maio |
6, 20 junho | 4, 18 julho | 15 agosto |
12, 19 setembro | 10 outubro
geral@cncascais.com | custo: 5€

INICIAÇÃO AO BODYBOARD

Praia de Carcavelos
10h00 - 12h00
28 fevereiro | 28 março |
25 abril | 30 maio
info.novaonda@gmail.com | custo: 5€

BODYBOARD

Praia de Carcavelos
14h45 - 16h45
11 janeiro | 1 fevereiro | 1 março | 1
2 abril | 3 maio | 7 junho | 6 setembro |
4 outubro | 8 novembro | 6 dezembro
aquacarca@gmail.com | 93 429 73 98
custo: 7,5€

INICIAÇÃO AO STAND UP PADDLE

Praia da Parede
10h30
2ª, 4ª e 6ª feira | marcação prévia
gusupaddlesurf@hotmail.com |
91 971 11 62 | custo: 18,5€

STAND UP PADDLE

Praia dos Pescadores
09h30 - 12h30
14, 28 março | 12, 18, 26 abril |
3, 9, 17, 23, 31 maio | 6, 14, 20, 28 Junho |
4, 12, 18, 26 julho | 1, 30 agosto |
5, 13, 19, 27 setembro | 10, 24 outubro
adncascais@gmail.com | custo: 10€

MERGULHO

Praia da Duquesa
14h00 - 16h00
2, 16 maio | 13, 27 junho |
11, 25 julho | 12, 26 setembro
cascaisdivercenter@gmail.com
custo: 30€

GINÁSTICA NA PRAIA

Praia do Tamariz
10h00
18, 25 abril | 2, 9, 16, 23, 30 maio |
6, 13, 20 27 junho | 4, 11, 18, 25 julho |
1, 8, 15, 22, 29 agosto |
5, 12, 19, 26 setembro
Gratuito

YOGA NA PRAIA

10h00
Praia das Moitas
26 abril | 31 maio | 28 julho | 27 setembro
Praia do Tamariz
23 maio
Gratuito

GINÁSTICA PEDRA DO SAL

Centro de Interpretação
Ambiental da Pedra do Sal
10h30
2, 9, 16, 23, 30 maio | 13, 20, 27 junho |
11, 18, 25 julho | 12, 19 setembro
Gratuito

GINÁSTICA NO PARQUE

11h00
Parque Outeiro de Polima
18 abril | 16 maio | 20 junho | 18 julho |
22 agosto | 19 setembro
Parque Palmela
25 abril | 9, 30 maio | 27 junho | 25 julho |
29 agosto | 19, 26 setembro
Gratuito

YOGA NO PARQUE

Parque Marechal Carmona
10h00
19 abril | 3 maio | 7 junho | 5, 12 julho |
6 setembro
Gratuito

MÉTODO DeRose CASCAIS

Parque Marechal Carmona
10h00
26 abril | 10, 17, 24, 31 maio |
14, 21, 28 junho | 19, 26 julho |
13, 20, 27 setembro
Gratuito

TAI-CHI NO PARQUE

Parque Marechal Carmona
11h00
25 janeiro | 22 fevereiro | 29 março |
26 abril | 31 maio | 28 junho | 26 julho |
27 setembro | 25 outubro | 29 novembro
Gratuito

FITNESS

Complexo Desportivo da Abóboda
10h00 - 13h00
31 janeiro | 28 fevereiro | 28 março | 18 abril |
30 maio | 27 junho | 25 julho | 26 setembro |
31 outubro | 28 novembro | 19 dezembro
Gratuito

MAMFIT

Parque da Quinta da Alagoa
11h30
4 abril | 2 maio | 6 junho | 4 julho |
1 agosto | 5 setembro
Gratuito

JOGOS TRADICIONAIS

Parque Marechal Carmona
13h30 - 18h30
Parque da Quinta da Alagoa
14h00 - 19h00
2ª a domingo em julho
Gratuito

PASSEIOS PEDESTRES

Parque Natural Sintra-Cascais
10h00
21 março | 18 abril | 18 julho | 15 agosto |
19 setembro | 17 outubro |
21 novembro | 19 dezembro
21h00
20 junho
atividadesnatureza@cascaisambiente.pt
21 460 42 30 | custo: 5€

10h00
11 janeiro | 8 fevereiro | 8 março | 12 abril |
10 maio | 14 junho | 13 setembro |
11 outubro | 8 novembro | 6 dezembro
www.sal.pt | cascais@sal.pt | 26 522 76 85
custo: 6€
21h00
11 julho | 8 agosto
www.sal.pt | cascais@sal.pt | custo: 8€

ESPELEÍSMO

Gruta de Alvide
15h00 - 18h00
7 março | 2 maio | 6 junho | 11 julho |
26 setembro | 24 outubro | 21 novembro
mail@desnivel.pt | 96 130 49 23 | custo: 5€

TIRO COM ARCO

Parque Natural Sintra-Cascais
Estrada da Serra
10h00 - 16h00
12 abril | 8 novembro
atividadesnatureza@cascaisambiente.pt
custo: 5€

RUGBY

10h30 - 11h30
Parque Marechal Carmona
Parque de Outeiro de Polima
17 janeiro | 21 fevereiro | 21 março |
18 abril | 9 maio | 13 junho |
Grupo Dram. e Sportivo de Cascais
16 maio
Gratuito

ORIENTAÇÃO

15h00 - 17h00
Parque Marechal Carmona
9 maio | 12 setembro
Quinta do Pisão
14 março | 19 julho | 28 novembro
mail@desnivel.pt | 96 130 49 23
custo: 5€

ORIENTAÇÃO Nível I, II, III

Parque Natural Sintra-Cascais
Estrada da Serra
10h00 - 16h00
14 junho
atividadesnatureza@cascaisambiente.pt
custo: 5€

PISTA DE ARBORISMO

Parque Natural Sintra-Cascais
Estrada da Serra
10h00 - 16h00
15 março | 12 julho
atividadesnatureza@cascaisambiente.pt
custo: 5€

ARBORISMO

Parque Palmela
10h30 - 16h30
4, 11, 18, 25 janeiro | 1, 8, 15, 22 fevereiro |
1, 8, 15, 22, 29 março | 5, 12, 19, 26 abril |
3, 10, 17, 24, 31 maio | 6, 13, 20, 27
setembro | 4, 11, 18, 25 outubro |
1, 8, 15, 22, 29 novembro |
6, 13, 20, 27 dezembro,
reservas@pedacosdeaventura.com
91 242 61 18
custo: 4€ _ circuito azul | 6€ _ vermelho

SLIDE

Parque Natural Sintra-Cascais
Estrada da Serra
10h00 - 16h00
9 agosto | 10 dezembro
atividadesnatureza@cascaisambiente.pt
custo: 5€

INICIAÇÃO À ESCALADA

Arribas do Farol da Guia
15h00 - 18h00
15 março | 4 abril | 23 maio | 27 junho |
25 julho | 5 setembro | 10 outubro |
7 novembro | 5 dezembro
mail@desnivel.pt | 96 130 49 23
custo: 5€

EQUITAÇÃO

Centro Hípico da Costa do Estoril
18h00 - 19h00
8, 15, 22, 29 janeiro | 5, 12, 19, 26 fevereiro |
5, 12, 19, 26 março | 2, 9, 16, 23, 30 abril |
7, 14, 21, 28 maio | 4, 11, 18, 25 junho |
2, 9, 16, 23, 30 julho | 6, 13, 20, 27 agosto |
3, 10, 17, 24 setembro | 1, 8, 15, 22, 29
outubro | 5, 12, 19, 26 novembro |
3, 10, 17, 24, 31 dezembro
geral@centrohipico.pt | custo: 5€

MARGINAL A PASSO DE CORRIDA

Marginal S. Pedro - Carcavelos

9h00 - 13h00 | 29 março | 20 setembro

PARCEIROS

ADN - Atividades Desportivas Náuticas
Aquacarca Assoc. de Novos Desp. Náuticos
ArteMove Academia de Artes
Associação de Desportos Aventura Desnivel
Brahmi Oriental Wellness
Cascais ambiente
Cascais Dive Center
Centro Hípico da Costa do Estoril

Centro de Yoga - Ás Estoril
Centro do Yoga Cascais
Clube Naval de Cascais
Complexo Desportivo da Abóboda
Estoril wellness center
FFAN Club
Fitness Hut Cascais
Grupo Dramático e Sportivo de Carcavelos

GUSU Get Up Stand Up Paddle & Longboard
Holmes Place Cascais
MamFit Portugal
Método DeRose Cascais
Mr. Big Evolution
Pedacos de Aventura
Portugal Surf Academia
Puremocean - Bodyboarding School

Sal - Sistemas de Ar Livre
Surfing Clube de Portugal
Vitamins
Vivafit Alcoitão
Vivafit Cascais
Vivafit Jardins da Parede
Vivafit Outeiro de Polima

www.cascais.pt