

● DESPORTOS AR LIVRE

EQUITAÇÃO *

Centro Hípico da Costa do Estoril
18h00 - 19h00

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

BEACH TENNIS

Praia de Carcavelos
11h00 - 13h00

10, 17, 24, 31 janeiro | 07, 14, 21, 28 fevereiro | 06, 13, 20 março | 03, 10, 17, 24 abril | 08, 15, 22, 29 maio | 05, 12, 19, 26 junho | 03, 10, 17, 24, 31 julho | 07, 14, 21, 28 agosto | 04, 11, 18, 25 setembro | 02, 09, 16, 23, 30 outubro | 06, 13, 20, 27 novembro | 04, 11, 18 dezembro
btschoolsportoneway@gmail.com
Gratuito

RUGBY

Campo Guia
18h00 - 19h00
19 janeiro | 16 fevereiro | 15 março | 19 abril | 17 maio | 14 junho
formacao@cascaisrugby.com
214 827 867 | 915 770 125
Gratuito

PETANCA

Parque Marechal Carmona
09h30 - 13h00 e 14h30 - 18h00
20 março | 19 junho | 18 setembro | 18 dezembro
Gratuito

● PADEL

Pavilhão Desportivo dos Lombos
15h00 - 16h00
16h00 - 17h00

3, 10, 17, 24, 31 janeiro | 7, 14, 21, 28 fevereiro | 6, 13, 20, 27 março | 3, 10, 17, 24 abril | 1, 8, 15, 22, 29 maio | 5, 12, 19, 26 junho | 3, 10, 17, 24, 31 julho | 7, 14, 21, 28 agosto | 4, 11, 18, 25 setembro | 2, 9, 16, 23, 30 outubro | 6, 13, 20, 27 novembro | 4, 11, 18 dezembro
info@qlpadel.pt
Custo: 5€

Carcavelos Ténis
15h00 - 17h00

13 fevereiro | 12 março | 30 abril | 21 maio | 10 setembro | 12 novembro
info@carcavelos-tenis.com
Custo: 7,5€

TÊNIS

Clube de Ténis do Estoril
14h00 - 18h00

6 fevereiro | 12 março | 28 maio | 25 junho | 9 julho
escola@cte.pt | 912268796
Gratuito

Carcavelos Ténis
15h00 - 17h00

13 fevereiro | 12 março | 30 abril | 21 maio | 10 setembro | 12 novembro
info@carcavelos-tenis.com
Custo: 7,5€

JOGOS TRADICIONAIS

Parque Marechal Carmona
13h30 - 18h30
4 a 29 julho

Parque da quinta da Alagoa
14h00 - 19h00
4 a 29 julho
Gratuito

● PARCEIROS

A. H. B. E. Complexo Desportivo da Alapraia
ADN - Atividades Desportivas Náuticas
Aquacarca Ass. Novos Desportos Aquáticos
Artemove Academia de Artes
Associação Desportos Aventura Desnível
Brahmi Oriental Wellness
Beyond Boards
Carcavelos Ténis
Cascais Ambiente Gest. Amb. T. M.
Cascais Dive Center
Cascais Envolvente - G. S. H., E. M., S.A | Complexo Desportivo Municipal da Abóboda
Centro do Yoga Às Estoril
Centro do Yoga Cascais
Centro Hípico da Costa do Estoril
Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos | Secção Boccia
C. R. C. Q. L. | Beach Tennis School.Sport One Way
Clube de Petanca de S. Pedro do Estoril
Clube de Ténis do Estoril
Clube Naval de Cascais
Clube Quinta dos Lombos Padel

Estoril Wellness center
FFAN Club Cascais
Fitness Hut Cascais
Ginásio Coração em movimento
Ginásio Mr. Big Evolution
Grupo Dramático e Sportivo Cascais | Rugby
G.D. S. C. | Kangaroo Health Clubs
Guincho Adventours
GUSU Stand Up Paddle & longboard
Kitesurf Adventures
Método DeRose Cascais
Nova Onda Escola de Bodyboard
Pedacos de Aventura
C. R. C. Q. L. | Portugal Surf Academia
C. R. C. Q. L. | Puremocean - Bodyboarding School
Sal - Sistemas de Ar Livre
Sportslab
Surfing Clube de Portugal
Vitáminos
Vivafit Alcoitão
Vivafit Cascais
Vivafit Jardins da Parede
Vivafit Outeiro de Polima

MARGINAL A PASSO DE CORRIDA

Marginal de S. Pedro a Carcavelos

09h00 - 13h00 | 10 abril | 18 setembro



cascais.pt

CASCAIS

Tudo começa nas pessoas

DESPORTO PARA TODOS

ATIVIDADES 2016

FITNESS AO AR LIVRE

FITNESS NA ARTEMOVE

Artemove Academia de Artes
10h00 - 11h00

5 março | 2 abril | 7 maio | 4 junho | 2 julho
artemove@artemove.com
Gratuito

FITNESS NA ABÓBODA

Complexo desportivo das piscinas da abóboda
10h00 - 13h00

27 fevereiro | 26 março | 30 abril | 28 maio | 25 junho | 30 julho | 24 setembro | 22 outubro | 26 novembro | 31 dezembro
Gratuito

FITNESS TAMARIZ

Paredão do Tamariz
10h00

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
Gratuito

FITNESS NO PARQUE

Parque Marechal Carmona
10h00

17, 24 abril | 1, 8, 15, 22, 29 maio | 12, 19, 26 junho | 3, 10, 17, 24, 31 julho | 4, 11, 18, 25 setembro

Parque de Outeiro de Polima
10h30 e 11h00

23 abril | 21 maio | 18 junho | 16 julho | 17 setembro

Parque da Quinta da Alagoa
10h30

3 abril | 8 maio | 5 junho | 3 julho | 7 agosto | 4 setembro
11h30

28 maio | 25 junho | 23 julho | 24 setembro
Gratuito

FITNESS NA PEDRA DO SAL

Centro de Interpretação ambiental da Pedra do Sal
10h30

16, 30 abril | 14, 28 maio | 11, 25 junho | 9, 23 julho | 10, 24 setembro
Gratuito

YOGA NA PRAIA

Praia do Tamariz
10h00

16 abril | 21 maio | 18 junho | 24 setembro

Praia das Moitas
10h00

24 abril | 29 maio | 19 junho | 31 julho | 25 setembro
Gratuito

YOGA NO PARQUE

Parque Palmela
16h00

17 setembro
Gratuito

FHIT UNIT

Praia de Carcavelos
10h00 | 11h00

Todos os sábados e domingos
<http://www.fhitunit.pt>
Gratuito

DESPORTOS NÁUTICOS

BODYBOARD

Praia de Carcavelos
14h45 - 16h45

10 janeiro | 21 fevereiro | 6 março | 10 abril | 1 maio | 5 junho | 18 setembro | 2 outubro | 6 novembro | 4 dezembro
Info.novaonda@gmail.com | 934297398
Custo: 7,5€

INICIAÇÃO AO BODYBOARD

Praia de Carcavelos
10h00 - 12h00

27 fevereiro | 26 março | 30 abril | 28 maio
info@puremocean.com
Custo: 5€

INICIAÇÃO AO STAND UP PADDLE

Praia da Parede
10h30

2ª, 4ª 6ª feira
gusupaddlesurf@hotmail.com | 919711162
Custo: 20€

SUP PADDLEBOARD

Praia da Duquesa
10h00 - 11h00

6 fevereiro | 5 março | 2 abril | 7 maio
info@kitesurfadventures.com.pt
Custo: 10€

KITESURF BATISMOS

Praia do Guincho
14h00 - 15h30

13 fevereiro | 12 março | 9 abril | 14 maio
info@kitesurfadventures.com.pt
Custo: 20€

INICIAÇÃO AO SURF

Praia de Carcavelos
10h00 - 12h00

27 fevereiro | 26 março | 30 abril | 28 maio
geral@surfacademia.com
Custo: 5€

Praia de S. Pedro do Estoril
10h00 - 12h00

14, 28 maio | 11, 25 junho | 9, 23 julho | 10, 24 setembro | 8, 22 outubro
desporto.todos@cm-cascais.pt
Custo: 5€

SUP

Praia da Duquesa
10h00

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
info@beyond-boards.com
Custo: 15€

SUP YOGA

Praia da Duquesa
11h00

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
info@beyond-boards.com
Custo: 25€

INICIAÇÃO À CANOAGEM

Praia dos Pescadores
09h30 - 12h30

12 março | 9, 23 abril | 8, 14, 22, 28 maio | 5, 11, 19, junho | 3, 9, 17, 23 julho | 4, 10, 18 setembro | 8, 22 outubro
adncascais@gmail.com
Custo: 7,5€

STAND UP PADDLE

Praia dos Pescadores
09h30 - 12h30

5, 19 março | 2, 16, 30 abril | 1, 7, 15, 21, 29 maio | 4, 12, 18, 26 junho | 2, 10, 16, 24 julho | 3, 11, 17, 25 setembro | 1, 15, 29 outubro
adncascais@gmail.com
Custo: 10€

INICIAÇÃO À VELA

Baía de Cascais
10h00 - 17h00

5 março | 16 abril | 15 maio | 4, 25 junho | 9, 23 julho | 20 agosto | 17 setembro | 15 outubro
geral@cncascais.com
Custo: 5€

MERGULHO

Praia da Duquesa
16h00 - 18h00

7, 21 maio | 4, 18 junho | 16 julho | 3, 17 setembro
cascaisdivecenter@gmail.com
Custo: 40€

PASSEIO DE CANOAGEM

Praia dos Pescadores
09h30 - 12h30

25 junho | 30 julho | 24 setembro
adncascais@gmail.com
Custo: 15€

DESPORTOS NATUREZA

INICIAÇÃO À ESCALADA

Arribas do Farol da Guia
15h00 - 18h00

12 março | 9 abril | 7 maio | 18 junho | 16 julho | 10 setembro | 15 outubro | 5 novembro
mail@desnivel.pt
96 130 49 23
Custo: 5€

ESPELEÍSMO

Gruta de Alvide
15h00 - 18h00

19 março | 30 abril | 25 junho | 23 julho | 24 setembro | 29 outubro | 19 novembro
mail@desnivel.pt
96 130 49 23
Custo: 5€

ORIENTAÇÃO

Parque Marechal Carmona
10h00 - 13h00

19 Março | 10 Setembro

Quinta do Pisão
10h00 - 13h00

25 Junho | 19 Novembro
mail@desnivel.pt
96 130 49 23
Custo: 5€

PASSEIOS PEDESTRES

Parque Natural Sintra-Cascais
10h00

10 janeiro | 14 fevereiro | 13 março | 10 abril | 8 maio | 5 junho | 11 setembro | 9 outubro | 13 novembro | 11 dezembro
www.sal.pt/cascais | cascais@sal.pt
265 227 685 | Custo: 6€
21h00
9 Julho | 6 agosto
www.sal.pt/cascais | cascais@sal.pt
265 227 685 | custo: 8€

ARBORISMO

Parque Palmela
10h30 - 16h30

3, 10, 17, 24, 31 janeiro | 7, 14, 21, 28 fevereiro | 6, 13, 20, 27 março | 3, 10, 17, 24 abril | 1, 8, 15, 22, 29 maio | 4, 11, 18, 25 setembro | 2, 9, 16, 23, 30 outubro | 6, 13, 20, 27 novembro | 4, 11, 18 dezembro
reservas@pedacosdeaventura.com
912426118
Custo: 5€_Circuito azul | 7€_vermelho

INICIAÇÃO AO BTT

Parque Natural Sintra-Cascais
10h00

10 janeiro | 14 fevereiro | 6 março | 3 abril | 8 maio | 5 Junho | 3 julho | 4 setembro | 2 outubro | 6 novembro | 4 dezembro
guinchoadventours@gmail.com
Custo: 9€ ou 15€ (inclui material)

PASSEIOS DE BTT

Parque Natural Sintra-Cascais
10h00

17 janeiro | 21 fevereiro | 20 março | 17 abril | 22 maio | 19 junho | 18 setembro | 16 outubro | 20 novembro | 18 dezembro
guinchoadventours@gmail.com
Custo: 15€ ou 20€ (inclui material)