

## ● 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](mailto: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](mailto:btschoolsportoneway@gmail.com)  
Gratuito

### RUGBY

**Campo Guia**  
18h00 - 19h00  
19 janeiro | 16 fevereiro | 15 março | 19 abril | 17 maio | 14 junho  
[formacao@cascaisrugby.com](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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

### 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)

## DESPORTOS NÁUTICOS