

PARCEIROS

ADN - Atividades Desportivas Náuticas • Aquastart • Artmove • Ass. Desportos Aventura Desnível • Associação Escola 31 Janeiro • Associação de Futebol de Lisboa • Associação Murtalense • Brahmí Wellness • Carcavelos Tênis • Cascais Ambiente • Cascais Dive Center • Centro do Yoga às Estoril • Centro Hípico da Costa do Estoril • Clube Nacional de Ginástica • Clube Naval de Cascais • Clube Quinta dos Lombos Padel • Clube Recreativo e Cultural Quinta dos Lombos • Complexo Desportivo da Abóboda • Complexo Desportivo da Alapraia • Decathlon Cascais • Delfins Azuis • Desportivo Monte Real • Duelo - Clube de Praticantes e Estudiosos de Esgrima de Todas as Épocas • Escolinha de Rugby da Galiza • Estoril Basket Clube • Federação de Ginástica de Portugal • Federação Portuguesa de Natação • Federação Portuguesa de Rugby • Federação Portuguesa de Surf • Fitness Hut • Grupo Desportivo Deficientes de Alcoitão • Grupo Dramático e Sportivo Cascais • Grupo Instrução Popular da Amoreira • Grupo Musical e Desportivo 31 de Janeiro Manique de Baixo • Grupo Sportivo de Carcavelos • Jotra - Clube de Praticantes de Jogos Tradicionais • Kangaroo Health Clubs - Cascais • MANZ Formação • Método DeRose Cascais • Mr Big Evolution • Nevada Bob's Golf • Parede foot-ball Clube • Piscinas Salesianos Wellness Center Manique • PraxisD Comunicação • RiskVision • Sítio Azul - Centro Terapêutico e Academia de Dança • Smart Academy • Sociedade Musical Sportiva e Alvidense • Sportslab • Sports Partner • St Julians School • Surfing Clube de Portugal • Vivafit Alcoitão • Vivafit Cascais • Volley4all

O DESPORTO
COMEÇA
NA ATITUDE!

CASCAIS SPORTS WEEKEND

17.18.19 FEV'17
10h00 • 19h00
Centro de Congressos
ESTORIL **ENTRADA LIVRE**

cascais.pt

CASCAIS Tudo começa
nas pessoas

DIA 17

GALA DO DESPORTO DE CASCAIS

[acesso reservado a convidados]

DIA 18

LIVE SPORTS

10h00 - 19h00

Arrow Tag • Canoas • Cascasitos • Circuito BTT e Segways • Circuito de Pontes • Circuito de Patins e Skates • Embarcação de Vela • Escalada + Slide • Mergulho • Mini Ginásio • Nutrição • Padel • Pump Track • Putting Green • Rapel • Surf Set • Ténis de Mesa • Trampolins • Treinos Personalizados • Xadrez
10h00 - 14h00 Veículos a pedal
15h00 - 19h00 Equitação

PISO DESPORTIVO

10h00 - 13h00 Rugby - Grupo Dramático e Sportivo de Cascais | Escolinha de Rugby da Galiza | St Julians School
Hóquei em patins e Patinagem Artística - Parede Foot-Ball Clube
13h00 - 16h00 Basquetebol - Estoril Basket Clube
Esgrima Desportiva - Duelo - Clube de Praticantes e Estudiosos de Esgrima de Todas as Épocas | Associação Murtalense | Clube Desportivo da Costa do Estoril
16h00 - 19h00 Voleibol - Volley4all
Boccia - Clube Recreativo e Cultural Quinta dos Lombos

AULAS DE GRUPO

10h00 Hit - Kangaroo Health Clubs - Cascais
11h00 Yoga - Centro do Yoga às Estoril
12h00 Burn it Women e Zumba | Vivafit Alcoitão
13h00 Dança - Kangaroo Health Clubs - Cascais
14h00 Ballet Workout - Sítio Azul | Centro Terapêutico e Academia de Dança
15h00 Sh'Bam e Zumba - Vivafit Cascais
16h00 Bodybalance - Vivafit Cascais
17h00 Pilates - Brahma Wellness
18h00 Sh'bam - Fitness Hut

ARTES MARCIAIS E DESPORTOS DE COMBATE

10h00 - 11h30 Judo - Kangaroo Health Clubs - Cascais
11h30 - 13h00 Jiu-Jitsu - Kangaroo Health Clubs - Cascais
13h00 - 14h00 Sworinjji Kempo - Clube Nacional de Ginástica
14h00 - 15h00 Taekwondo - Clube Nacional de Ginástica
15h00 - 19h00 Taekwondo e Fitboxe - Smart Academy

WORKSHOPS

SALA 1

10h00 - 11h30 Dor Súbita em Atletas *
- Enfª Fernando Carmo | Federação de Ginástica de Portugal
11h45 - 13h15 Traumatologia no Desporto *
- Enfª Fernando Carmo | Federação de Ginástica de Portugal
14h30 - 16h00 O Aperfeiçoamento Técnico em Nataçãõ**
- Profª Joana Reis | Federação Portuguesa de Nataçãõ
16h15 - 17h45 Aspetos fundamentais para um planeamento a longo prazo do surfista **
- Profª Miguel Moreira | Federação Portuguesa de Surf

SALA2

10h00 - 11h30 Nutrição Desportiva*
- Profª Cláudia Menderico | MANZ Formação
11h45 - 13h15 Gestão do Tempo* - Profª Carla Gaspar | MANZ Formação
14h30 - 16h00 Boas Práticas na Saúde do Desportista
- Dr. Raul Pacheco
16h00 - 19h00 O Treinador Português no Estrangeiro: Uma Experiência em Angola* - Prof. João Paulo Costa
Práticas Eficazes de Liderança: reflexões a partir da prática* - Prof. Pedro Almeida | Associação de Futebol de Lisboa

*Certificação de Unidades Crédito - Componente de formação geral

**Certificação de Unidades Crédito - Componente de formação Específica
[inscrição prévia em cascais.pt]

GALA DO DESPORTO PARA TODOS E DESPORTO ESCOLAR

[acesso reservado a convidados]

DIA 19

LIVE SPORTS

10h00 - 19h00

Arrow Tag • Canoas • Cascasitos • Circuito BTT e Segways • Circuito de Pontes • Circuito de Patins e Skates • Embarcação de Vela • Escalada + Slide • Fhit Unit • Jogos Tradicionais • Mergulho • Mini Ginásio • Pump Track • Putting Green • Rapel • Surf Set • Ténis • Ténis de Mesa • Trampolins
10h00 - 14h00 Veículos a pedal
15h00 - 19h00 Equitação

PISO DESPORTIVO

10h00 - 13h00 Basquetebol em cadeira de rodas - Grupo Desportivo Deficientes de Alcoitão
13h00 - 16h00 Futebol - Grupo Dramático e Sportivo de Cascais
16h00 - 19h00 Corfebol - Clube Recreativo e Cultural Quinta dos Lombos

AULAS DE GRUPO

10h00 Método De Rose - Método DeRose Cascais
11h00 Zumba - Sociedade Musical Sportiva e Alvidense | Grupo Musical e Desportivo 31 De Janeiro Manique de Baixo
12h00 Yoga - Brahma Wellness
13h00 Pilates - Sítio Azul - Centro Terapêutico e Academia de Dança
14h00 Megadanz, Kimax, Step - Piscinas Salesianos Wellness Center Manique
15h00 Hip Hop - Complexo Desportivo da Abóboda
16h00 Danças Orientais - Mr Big Evolution
17h00 Step - Mr Big Evolution
18h00 Hip Hop New style - Artmove Academia de Artes

ARTES MARCIAIS E DESPORTOS DE COMBATE

10h00 - 11h30 Karaté - Complexo Desportivo da Alapraia
11h30 - 13h00 Karaté - Kangaroo Health Clubs | Cascais
13h00 - 14h30 Judo - Complexo Desportivo da Alapraia
16h00 - 17h30 Karaté - Desportivo Monte Real
17h30 - 19h00 a definir

WORKSHOPS

SALA 1

10h00 - 13h00 Basic Gym * - Profª Paulo Barata | Federação de Ginástica de Portugal
14h15 - 15h45 Alterações às Leis do Jogo de Futebol**
- Duarte Gomes [ex. árbitro Internacional] | Associação de Futebol de Lisboa

SALA 2

10h00 - 11h30 Liderança no Desporto * - Profª. Tomaz Morais | Manz
11h45 - 13h15 Iniciação ao Rugby nas escolas e nos clubes** - Profª João Moura | Federação Portuguesa de Rugby
14h15 - 15h45 Gestão do Risco em Equipamentos Desportivos - Helena Menezes | RiskVision

*Certificação de Unidades Crédito - Componente de formação geral

**Certificação de Unidades Crédito - Componente de formação Específica
[inscrição prévia em cascais.pt]

FÓRUM

GANHAR MEDALHAS OU FORMAR JOVENS?

16h00 Abertura
16h10 Debate
17h10 Coffee Break
17h30 Debate
18h30 Encerramento

Convidados - Catarina Sousa | Hugo Leal | Nuno Delgado | Sara Carmo | Tomaz Morais
[inscrição prévia em cascais.pt]