



## FITNESS AO AR LIVRE

### FITNESS TAMARIZ

Paredão do Tamariz | 10h00

**Abr'** 18, 25 • **Mai'** 2, 9, 16, 23, 30  
**Jun'** 6, 13, 20, 27 • **Jul'** 4, 11, 18, 25  
**Ago'** 1 • **Set'** 5, 12, 19, 26  
**Ins.** Grátis

Paredão do Tamariz | 09h00-12h00

**Abr'** 18 • **Mai'** 16 • **Jun'** 20 • **Jul'** 18 • **Set'** 26  
**Ins.** Grátis

### YOGA NA PRAIA

Praia do Tamariz | 09h00

**Mai'** 23 • **Jun'** 13, 27 • **Ago'** 8, 29 • **Set'** 12, 26  
**Ins.** Grátis

Praia das Moitas | 09h00

**Abr'** 26 • **Mai'** 31 • **Jun'** 14, 28 • **Jul'** 12, 26  
**Ago'** 9 • **Set'** 13, 27  
**Ins.** Grátis

### YOGA NO PARQUE

Parque Marechal Carmona | 10h00

**Mai'** 3, 17 • **Jun'** 7, 28 • **Jul'** 5, 19 • **Set'** 6, 20  
**Ins.** Grátis

### FITNESS NO PARQUE

Prq. de Outeiro de Polima | 10h30 e 11h00

**Abr'** 18 • **Mai'** 16 • **Jun'** 20 • **Jul'** 18 • **Set'** 19  
**Ins.** Grátis

### FITNESS PERSONALIZADO

Guia de Cascais | 09h30 - 12h30

**Mai'** 3, 10, 17, 24, 31 • **Jun'** 7, 14, 21, 28  
**Set'** 6, 13, 20, 27  
**Ins.** Grátis

### SURFSET BOOTCAMP

Praia S. Pedro Estoril | 07h00  
3ª e 5ª feira

**Jan'** 22, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30  
**Fev'** 4, 6, 11, 13, 18, 20, 27  
**Mar'** 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26, 31  
**Abr'** 2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30  
**Mai'** 5, 7, 12, 14, 19, 21, 26, 28  
**Jun'** 2, 4, 9, 16, 18, 23, 25, 30

**Jul'** 2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30  
**Ago'** 4, 6, 11, 13  
**Set'** 8, 10, 15, 16, 22, 24, 29  
**Out'** 1, 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27, 29  
**Nov'** 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26  
**Dez'** 3, 10, 15, 17, 22  
**Ins.** 5€ | mail@surfset.pt

Praia S. Pedro Estoril | 19h30  
2ª e 4ª feira

**Jan'** 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27, 29  
**Fev'** 3, 5, 10, 12, 17, 19, 24, 26  
**Mar'** 2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25, 30  
**Abr'** 1, 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27, 29  
**Mai'** 4, 6, 11, 13, 18, 20, 25, 27  
**Jun'** 1, 3, 8, 15, 17, 22, 24, 29  
**Jul'** 1, 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27, 29  
**Ago'** 3, 5, 10, 12  
**Set'** 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30  
**Out'** 7, 12, 14, 19, 21, 26, 28  
**Nov'** 2, 4, 9, 11, 16, 18, 23, 25, 30  
**Dez'** 2, 7, 9, 14, 16, 21, 23  
**Ins.** 5€ | mail@surfset.pt

### SURF SKATE

Praia S. Pedro Estoril | 19h30

**Abr'** 2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30  
**Mai'** 5, 7, 12, 14, 19, 21, 26, 28  
**Jun'** 2, 4, 9, 16, 18, 23, 25, 30  
**Jul'** 2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28, 30  
**Set'** 8, 10, 15, 16, 22, 24, 29  
**Ins.** 5€ | mail@surfset.pt

## DESPORTOS NÁUTICOS

### INICIAÇÃO AO SURF \*

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

**Mai'** 9, 23 • **Jun'** 13, 27 • **Jul'** 11, 25  
**Set'** 12, 26 • **Out'** 10, 24  
**Ins.** 5€ | formulário online em cascais.pt

### INICIAÇÃO À CANOAGEM \*

Praia dos Pescadores | 09h30 - 12h30

**Abr'** 18 • **Mai'** 9, 23  
**Jun'** 6, 20, 27 • **Jul'** 4, 11, 18, 25  
**Set'** 5, 12, 19, 26 • **Out'** 10, 17  
**Ins.** 7,5€ | formulário online em cascais.pt

### STAND UP PADDLE \*

Praia dos Pescadores | 09h30 - 12h30

**Abr'** 18 • **Mai'** 9, 23  
**Jun'** 6, 20, 27 • **Jul'** 4, 11, 18, 25  
**Set'** 5, 12, 19, 26 • **Out'** 10, 17  
**Ins.** 10€ | formulário online em cascais.pt

### INICIAÇÃO À VELA \*

Baia de Cascais | 10h00 - 17h00

**Abr'** 4 • **Mai'** 2  
**Jun'** 6 • **Jul'** 18 • **Ago'** 8  
**Set'** 26 • **Out'** 24 • **Nov'** 21  
**Ins.** 5€ | formulário online em cascais.pt

### BATISMOS DE MERGULHO \*

Aquatires "Delfins Azuis" | 16h00

**Abr'** 18 • **Mai'** 30  
**Jun'** 27 • **Jul'** 18 • **Ago'** 29  
**Set'** 26 • **Out'** 31  
**Ins.** 5€ | formulário online em cascais.pt

## DESPORTOS NATUREZA

### INICIAÇÃO À ESCALADA \*

Arribas do Farol da Guia | 15.00h - 18.00h

**Abr'** 18 • **Mai'** 9  
**Jun'** 27 • **Jul'** 11  
**Set'** 12 • **Out'** 10  
**Ins.** 5€ | mail@desnivel.pt | 961 304 923

### ESPELEÍSMO \*

Gruta de Alvide | 15.00h - 18.00h

**Abr'** 4 • **Mai'** 9  
**Jun'** 20 • **Jul'** 18  
**Set'** 19 • **Out'** 24  
**Ins.** 5€ | mail@desnivel.pt | 961 304 923

### PASSEIOS PEDESTRES \*

Parque Natural Sintra-Cascais | 10h00

**Abr'** 26 | Da Serra às Quintas  
**Mai'** 24 | Conquista da Peninha  
**Jun'** 28 | Descobrir o Cabo Raso  
**Jul'** 26 | Na Costa do Guincho  
**Ins.** Grátis | cascais@sal.pt | 265 227 685  
www.sal.pt/cascais

\*\*\* atividade sujeita a taxa de participação