

## FITNESS AO AR LIVRE

### FITNESS TAMARIZ

**ABR** | 13, 20 e 27      **MAI** | 04, 11, 18 e 25  
**JUN** | 01, 08, 15, 22 e 29      **JUL** | 06, 13, 20 e 27  
**AGO** | 03      **SET** | 07, 14, 21 e 28  
**OUT** | 05 e 12

**PAREDÃO DO TAMARIZ** | 09h30 - 11h30

**GRATUITO** sem inscrição

Parceiros: Vivafit Alcoitão; FullBeat; David Araújo Fitness.

### FITNESS NO PARQUE DE OUTEIRO DE POLIMA

**ABR** | 20      **MAI** | 25  
**JUN** | 22      **JUL** | 20  
**SET** | 21

**PARQUE URBANO DE OUTEIRO DE POLIMA**  
09h30 - 11h30

**GRATUITO** sem inscrição

Parceiros: Vivafit Outeiro de Polima.

### FITNESS EM CARCAVELOS

**ABR** | 14, 21 e 28      **MAI** | 05, 12, 19 e 26  
**JUN** | 09, 16, 23 e 30      **JUL** | 07, 14, 21 e 28  
**SET** | 08, 15, 22 e 29      **OUT** | 06

**PRAIA CARCAVELOS (JUNTO AO BAR DO MOINHO)** | 09h00 - 10h30

**GRATUITO** sem inscrição

Parceiros: GMD Trajouce; GSMD Talaíde; CDM Abóboda; David Araújo Fitness; Ana Isabel Morais.

### ESPAÇOS DE FITNESS TREINOS PERSONALIZADOS

**MAI** | 05, 12, 19 e 26      **JUN** | 9, 16, 23 e 30  
**SET** | 01, 08, 15, 22 e 29

**FITNESS PARK GUIA DE CASCAIS**

09h30 - 12h30

**GRATUITO** sem inscrição

Parceiro: Associação Portuguesa de Promoção do exercício e saúde.

PROGRAMA DE ATIVIDADES SUJEITO A ALTERAÇÕES.

A realização das atividades encontra-se ainda condicionada às condições atmosféricas que em caso de serem desfavoráveis serão canceladas.

● [cascais.pt](http://cascais.pt)

# CASCAIS ATIVO

É DESPORTO PARA TODOS

O DESPORTO COMEÇA NA ATITUDE

2024



CASCAIS

# CASCAIS ATIVO

É DESPORTO PARA TODOS

O DESPORTO COMEÇA  
NA ATITUDE.

2024



## YOGA AO AR LIVRE

### YOGA PRAIA DAS MOITAS

ABR | 13                      MAI | 18

JUN | 22                      SET | 21

PRAIA DAS MOITAS | 9h00-10h00

**GRATUITO** sem inscrição

Parceiro: Centro do Yoga Cascais

### YOGA CASA DA CAL

ABR | 28                      MAI | 26                      JUN | 30

JUL | 28                      SET | 29

QUINTA DO PISÃO - CASA DA CAL | 10h00-11h00

**GRATUITO** sem inscrição

Parceiro: David Araújo Fitness

### YOGA NA PEDRA DO SAL

MAI | 04                      SET | 07

CENTRO DE INTERPRETAÇÃO AMBIENTAL

PEDRA DO SAL | 09h00-10h00

**GRATUITO** sem inscrição

Parceiro: Brahmi Wellness.

### YOGA PARQUE MARECHAL CARMONA

ABR | 21 e 28                      MAI | 05, 12, 19 e 26

JUN | 09, 16, 23 e 30                      JUL | 07, 14, 21 e 28

SET | 01, 08, 15, 22, 29                      OUT | 06

PARQUE MARECHAL CARMONA | 10h00-11h00

**GRATUITO** sem inscrição

Parceiro: Centro do Yoga Cascais

PROGRAMA DE ATIVIDADES SUJEITO A ALTERAÇÕES.

A realização das atividades encontra-se ainda condicionada às condições atmosféricas que em caso de serem desfavoráveis serão canceladas.

# CASCAIS ATIVO

É DESPORTO PARA TODOS

## ATIVIDADES DE NATUREZA

Atividades sujeitas a taxa  
de participação e/ou inscrição

### PASSEIOS PEDESTRES

ABR | 27      MAI | 26      JUN | 30  
SET | 29      OUT | 27

#### PARQUE NATURAL

SINTRA-CASCAIS | 9h30-14h00

JUL | 27      AGO | 24

VILA DE CASCAIS (NOTURNO) | 21h00

**GRATUITO** com INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA  
em [www.cascais.pt](http://www.cascais.pt)

Parceiros: SAL - Sistemas de Ar Livre.

ABR | 21      SET | 08

#### PARQUE NATURAL

SINTRA-CASCAIS | 9h30-14h00

**GRATUITO** com INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA  
em [www.cascais.pt](http://www.cascais.pt)

Parceiros: CASCAIS AMBIENTE SA

### INICIAÇÃO À ESCALADA

MAI | 12      JUN | 16      JUL | 14  
SET | 08      OUT | 13

ARRIBAS DO FAROL DA GUIA | 09h45-12h00

**10,00 €** | INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA  
em [www.cascais.pt](http://www.cascais.pt)

Parceiro: Associação de Desportos  
de Aventura DESNIVEL

### ESPELEÍSMO

MAI | 18      JUN | 22      JUL | 20  
SET | 14      OUT | 19

GRUTA DE ALVIDE | 10h00-12h00

**7,50 €** | INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA  
em [www.cascais.pt](http://www.cascais.pt)

Parceiro: Associação de Desportos  
de Aventura DESNIVEL

O DESPORTO COMEÇA  
NA ATITUDE

2024

PROGRAMA DE ATIVIDADES SUJEITO A ALTERAÇÕES.

A realização das atividades encontra-se  
ainda condicionada às condições atmosféricas  
que em caso de serem desfavoráveis serão canceladas.

● [cascais.pt](http://cascais.pt)

CASCAIS

## DESPORTOS NÁUTICOS

Atividades sujeitas a taxa de participação e/ou inscrição

### INICIAÇÃO AO SURF

ABR | 28      MAI | 12 e 26      JUN | 09 e 23

SET | 08 e 22      OUT | 06 e 20

**PRAIA DE SÃO PEDRO DO ESTORIL**

10h00-12h00

**10,00 €** | INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA em [www.cascais.pt](http://www.cascais.pt)

Parceiro: Surfing Clube de Portugal

### INICIAÇÃO À CANOAGEM

MAI | 11 e 18      JUN | 01 e 22      JUL | 06 e 20

SET | 07 e 21      OUT | 05 e 19

**PRAIA DA RIBEIRA DE CASCAIS** | 9h30-12h00

**10,00€** | INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA em [www.cascais.pt](http://www.cascais.pt)

Parceiro: ADN - Atividades Desportivas Náuticas

### STAND UP PADDLE

MAI | 26      JUN | 30      JUL | 28

SET | 29      OUT | 27

**PRAIA DA RIBEIRA DE CASCAIS** | 9h30-12h00

**10,00 €** | INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA em [www.cascais.pt](http://www.cascais.pt)

Parceiro: ADN - Atividades Desportivas Náuticas

PROGRAMA DE ATIVIDADES SUJEITO A ALTERAÇÕES.

A realização das atividades encontra-se ainda condicionada às condições atmosféricas que em caso de serem desfavoráveis serão canceladas.



# CASCAIS ATIVO

**É DESPORTO PARA TODOS**

**O DESPORTO COMEÇA NA ATITUDE**

**2024**

## ATIVIDADES ESPECIAIS

### DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA

ABR | 06

**AVENIDA DA MARGINAL ENTRE PAREDE E ALCANTARA** | 10h00 - 13h00

### FESTA DA CRIANÇA

JUN | 02

**BAIA DE CASCAIS** | 10h00 - 18h00

### CASCAIS FITNESS SUNSET

JUL | 13

**BAIA DE CASCAIS** | 19h00 - 23h00

### CASCAIS FITNESS ACTIVE FOR LIFE

OUT | 13

**PRAIA DE CARCAVELOS (ESTACIONAMENTO DA PASTORINHA)** | 9h00 - 13h00