

Cascais Ativo

É desporto para todos

Todo o desporto para se superar

2026

cascais.pt

CASCAIS Para toda a vida

Fitness ao ar livre

Fitness Tamariz

Horário: 9h30 - 11h30

Local: Paredão da praia do Tamariz

Datas: 18 e 25 abril · 2, 9, 16, 23 e 30 maio · 6, 13, 20 e 27 junho · 4, 11, 18 e 25 julho · 1 agosto · 5, 12, 19, e 26 setembro · 3 e 10 outubro
Gratuito e **não necessita de inscrição**

Fitness Carcavelos

Horário: 9h - 10h30

Local: Estacionamento Bar do Moinho – Praia de Carcavelos

Datas: 19 e 26 abril · 3, 10, 17, e 24 maio · 7, 14, 21 e 28 junho · 5, 12, 19 e 26 julho · 6, 13, 20 e 27 setembro · 4 outubro
Gratuito e **não necessita de inscrição**

Fitness Penedo

Horário: 17h - 18h

Local: Parque Urbano do Penedo

Datas: 9 maio · 13 junho · 12 setembro · 10 outubro
Gratuito e **não necessita de inscrição**

Treinos Personalizados

Horário: 9h30 - 12h30

Local: Fitness park guia de cascais

Data: 26 abril · 3 e 17 maio · 7 e 21 junho · 5 e 19 julho · 6, 20 e 27 setembro · 4 e 18 outubro

Local: Fitness park forte santo antónio

Data: 19 abril · 10 e 24 maio · 14 e 28 junho · 12 e 26 julho · 13 e 27 setembro · 25 outubro

Gratuito e **não necessita de inscrição**

Caminhada Fitness

Horário: 18h - 19h30

Local: Paredão Cascais – S. João Estoril / Paredão Carcavelos

Datas: 23 maio · 20 junho · 18 julho · 26 setembro · 24 outubro

Gratuito e com **Inscrição obrigatória** em cascais.pt

Corrida de Obstáculos

Horário: 9h - 10h | 10h - 11h | 11h - 12h

Local: Circuito obstáculos, Parque Urbano de Outeiro Polima

Datas: 3 maio · 7 junho · 5 de julho · 6 setembro · 4 outubro

Gratuito e **não necessita de inscrição**

Running - Treino de corrida

Horário: 9h - 10h

Local: Paredão Cascais – S. João Estoril – Cascais

Datas: 26 abril · 3 e 24 maio · 7 e 21 junho · 5 e 19 julho · 13, 20 e 27 setembro · 18 e 25 outubro

Gratuito e **não necessita de inscrição**

Fitness em Outeiro de Polima

Horário: 9h30 - 11h30

Local: Parque Urbano de Outeiro Polima

Datas: 16 maio · 20 junho · 18 julho · 19 setembro

Gratuito e **não necessita de inscrição**

Aquafit com Pranchas

Horário: 9h15 - 9h45

Local: Complexo Desportivo de Alapraia

Datas: 2 maio · 6 junho · 11 julho · 5 setembro · 3 outubro

Participação: 10€ · **inscrição obrigatória** em cascais.pt

Yoga ao ar livre

Yoga Parque Marechal Carmona

Horário: 10h - 11h

Local: parque marechal carmona

Datas: 19 e 26 abril · 3, 10, 17 e 24 maio · 7, 14, 21 e 28 junho · 5, 12, 19 e 26 julho · 6, 13, 20 e 27 setembro · 4 outubro

Gratuito e **não necessita de inscrição**

Yoga Praia da Conceição

Horário: 09h - 10h

Local: praia da conceição

Datas: 18 abril · 16 maio · 20 junho · 18 julho · 19 e 27 setembro

Gratuito e **não necessita de inscrição**

Nota informativa:

Cada participante **deve levar o seu próprio tapete e/ou toalha** para a atividade de Yoga. A organização não fornecerá este material.

Desportos náuticos

Atividades sujeitas a taxa de participação e inscrição

Iniciação ao Bodyboard

Horário: 10h - 11h30

Local: Praia de Carcavelos (junto ao Carcavelos Surf Center)

Datas: 19 abril · 17 maio · 21 junho 20, 27 setembro · 18 outubro

Participação: 10€ · **inscrição obrigatória** em cascais.pt

Iniciação à Canoagem

Horário: 9h30 - 10h30

Local: Praia da Conceição

Datas: 2 e 16 de maio 13 e 27 de junho · 11 e 25 de julho 12 e 26 de setembro · 10 de outubro

Participação: 10€ · **inscrição obrigatória** em cascais.pt

Iniciação ao Surf

Horário: 10h - 12h

Local: Praia de São Pedro do Estoril

Datas: 19 abril · 3 e 17 maio 14 e 28 junho · 13 e 27 setembro 4 e 25 outubro

Participação: 10€ · **inscrição obrigatória** em cascais.pt

Stand Up Paddle

Horário: 9h30 - 12h

Local: Praia da conceição

Datas: 25 abril · 23 maio 20 junho · 18 julho 19 e 27 setembro · 24 outubro

Participação: 10€ · **inscrição obrigatória** em cascais.pt

Atividades de natureza

Atividades sujeitas a taxa de participação e/ou inscrição

Arvorismo · Pista ao domingo

Horário: 9h30 · 10h30 · 11h30 13h30 · 14h30 · 15h30 (cada atividade tem a duração de 1h)

Local: Pedra Amarela - Parque Natural Sintra-Cascais

Datas: 26 abril · 28 junho · 26 julho 29 agosto · 27 setembro · 25 outubro

Participação: 7,5€ · **inscrição obrigatória** em cascais.pt

Iniciação à Escalada

Horário: 9h45 - 12h

Local: Arribas do Farol da Guia

Datas: 19 abril · 10 maio · 14 junho 12 julho · 13 setembro · 18 outubro

Participação: 10€ · **inscrição obrigatória** em cascais.pt

Espeleísmo

Horário: 10h - 12h

Local: Grutas de Alvide

Datas: 16 maio · 20 junho 19 setembro · 17 outubro

Participação: 10€ · **inscrição obrigatória** em cascais.pt

Passeios Pedestres

Local: Parque Natural Sintra-Cascais

Datas e horário: 26 abril 24 maio · 27 setembro 25 outubro | 9h30 20 junho e 29 agosto | 18h30 25 julho | 20h30

Participação: **gratuito** · **inscrição obrigatória** em cascais.pt

Outras Atividades

Jogos Tradicionais

Horário: 10h - 13h

Data e local: 18 abril 16 maio · 20 junho · 25 julho 19 setembro | Paredão Praia da Poça

Data e local: 2 maio 5 setembro - Parque Urbano da Quinta da Carreira

Data e local: 6 junho | Parque Urbano de Outeiro de Polima

Data e local: 3 outubro Parque Marechal Carmona

Gratuito e não necessita de inscrição

Atividades Especiais

Atividades Especiais Dia Mundial da Atividade Física

Horário: 9h30 - 13h

Data e local: 12 abril Avenida Marginal entre S. Pedro Estoril e Alcântara

Festa da Criança

Horário: 10h - 18h

Data e local: 31 maio Baía de Cascais e Cidadela de Cascais

Cascais Fitness Sunset

Horário: 19h00 - 24h00

Data e local: 11 julho Baía de Cascais

Semana Europeia do Desporto

Horário: 9h - 13h

Data e local: 26 a 27 de setembro Diversos locais do concelho (consultar programa em cascais.pt)

Cascais Fitness Active For Life

Horário: 9h00 - 13h00

Data e local: 11 de outubro Praia de Carcavelos (estacionamento da Capricciosa)

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.

Informações:

Divisão de Promoção da Atividade Física

Tlf: 214 815536/29 cascais.ativo@cm-cascais.pt



cascais.pt

cascais.pt

CASCAIS Para toda a vida