



### CAMPOS DE GOLFE E MINI-GOLFE

- **Estoril** (golfe) | Clube de Golf do Estoril, [pág. 16](#)
- **Jardins da Parede** (mini-golfe) | Jardins da Parede, [pág. 40](#)
- **Oitavos** (golfe) | Oitavos Dunes, [pág. 27](#)
- **Quinta da Marinha** (golfe) | Quinta da Marinha Golf, t. 214 860 100
- **Quinta dos Lombos** (mini-golfe) | Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos, [pág. 11](#)



### CENTROS NÁUTICOS/ SURF

- **Cascais Surf Center** | Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos | Praia de Carcavelos, [pág. 11](#)
- **Centro de Atividades Náuticas de Cascais** | ADN | Baía de Cascais, [pág. 13](#)
- **Centro de Surf de S. Pedro do Estoril** | Surfing Clube de Portugal | Praia de S. Pedro do Estoril, [pág. 17](#)
- **Centro Náutico de Alto Rendimento** | Clube Naval de Cascais | Baía de Cascais, [pág. 14](#)



### CENTROS HÍPICOS

- **Charneca** | Centro Hípico da Costa do Estoril, [pág. 26](#)
- **Areia** | Real Clube de Campo D. Carlos I, [pág. 15](#)
- **Quinta da Marinha** | Health & Racket Club Quinta da Marinha, [pág. 26](#)
- **Quinta da Pateira** | Centro Hípico da Quinta da Pateira, [pág. 26](#)



### PISCINAS DESPORTIVAS (25M)

- **Complexo Desportivo Municipal da Abóboda**, [pág. 20](#)
- **Complexo Desportivo da A.H.B.E. Alapraia**, [pág. 16](#)
- **Salesianos Wellness Center**, [pág. 21](#)



## PISCINAS DE APRENDIZAGEM

- **Bela Vista Wellness Club**, pág. 21
- **Complexo Desportivo Municipal da Abóboda**, pág. 20
- **Complexo Desportivo de Alcabideche**, pág. 20
- **Complexo Desportivo da A.H.B.V. Cascais**, pág. 13
- **Complexo Desportivo da A.H.B.E. Alapraia**, pág. 16
- **Associação de Beneficência e Socorros Amadeu Duarte**, pág. 12
- **Pavilhão Desportivo Guilherme Pinto Basto**, pág. 14
- **Academia Ribeiro dos Reis**, pág. 21
- **Associação Nacional da Espondilite Anquilosante**, pág. 18
- **CERCICA**, pág. 16
- **Clube Nacional de Ginástica**, pág. 12
- **Colégio do Amor de Deus**, pág. 09
- **Escola de Natação Delfins Azuis, e Aquatires** pág. 24
- **Health & Racket Club Quinta da Marinha**, pág. 23
- **Health Club Visconde**, pág. 23
- **Holmes Place Cascais**, pág. 23
- **Justfitness Gandarinha Health Club**, pág. 23



## PISCINAS DE LAZER

- **Piscina Oceânica do Estoril** | Praia do Tamariz (**livre acesso**)
- **Piscina Oceânica de Cascais** | Praia das Moitas (**livre acesso**)
- **Piscina do Arriba** | Estab. Banhos do Mar da Praia de  gua Doce Guincho, t. 214 851 421
- **Piscina do Muchaxo** | Estalagem Muchaxo – Guincho, t. 214 870 221



## PISTAS DE ATLETISMO SIMPLIFICADAS

- **Escola Salesiana de Manique**, t. 214 858 210
- **Escola Básica e Secundária Ibn Mucana**, t. 204 607 700

## EQUIPAMENTOS ESPECIAIS

- **Aeródromo Municipal de Cascais (Tires)** | Ar Cascais EM, t. 214 457 300
- **Autódromo Fernanda Pires da Silva e Kart dromo** (Alcabideche) | Circuito Estoril SA, t. 214 609 500
- **Hipódromo Municipal Manuel Possolo** (Cascais) | Cascais Dinâmica, Gestão da Economia Turismo e Empreendedorismo, E.M. S.A, t. 214 646 200
- **Hipódromo da Quinta da Marinha**, pág. 26
- **Marina de Cascais** | MarCascais SA, t. 214 824 800