

PROGRAMA Vales Desportivos
Para uma Vida Saudável

Freguesia	Atividades Desportivas	Organização Desportiva	Local Realização da Atividade - Morada	Contacto Telefónico	Email	Dias	Horas	Inscrição	Seguro	Quotas Sócio	Valor suportar inscrição	Valor a Suportar Ato Inscrição - Set	Valor a Suportar entre Out- Nov
Cascais - Estoril	Postural	Associação Humanitária de Bombeiros dos Estorís	R. António da Costa Carvalho 247, 2765-016 Estoril	214659302	secretaria.estoril@ahbe.pt	3ªF e 5ªaF	10.30-11.15	25 €	incluído no valor da inscrição	2,5€/mensal	27,50 €	27,50 €	0 €
	Ginástica de Manutenção	Associação Humanitária de Bombeiros dos Estorís	R. António da Costa Carvalho 247, 2765-016 Estoril	214659302	secretaria.estoril@ahbe.pt	3ªF e 5ªaF	9.00-09.45	25 €	incluído no valor da inscrição	2,5€/mensal	27,50 €	27,50 €	0 €
	Hidroginástica	CERCICA	Rua Principal 320-320ª, Livramento, 2765-383 Estoril	214658935	cercica@cercica.pt	2ª e 6ª	09.00-09.45	25,00 €	16,80 €	0 €	41,80 €	20,90 €	20,90 €
	Hidroginástica	CERCICA	Rua Principal 320-320ª, Livramento, 2765-383 Estoril	214658935	cercica@cercica.pt	4ª e 6ª	09.00-09.45	25,00 €	16,80 €	0 €	41,80 €	20,90 €	20,90 €
	Hidroginástica	CERCICA	Rua Principal 320-320ª, Livramento, 2765-383 Estoril	214658935	cercica@cercica.pt	2ª e 6ª	09.45-10.30	25,00 €	16,80 €	0 €	41,80 €	20,90 €	20,90 €
	Hidroginástica	CERCICA	Rua Principal 320-320ª, Livramento, 2765-383 Estoril	214658935	cercica@cercica.pt	2ª e 6ª	10.30-11.15	25,00 €	16,80 €	0 €	41,80 €	20,90 €	20,90 €
	Hidroginástica	CERCICA	Rua Principal 320-320ª, Livramento, 2765-383 Estoril	214658935	cercica@cercica.pt	2ª e 6ª	12.00-12.45	25,00 €	16,80 €	0 €	41,80 €	20,90 €	20,90 €
	Hidroginástica	CERCICA	Rua Principal 320-320ª, Livramento, 2765-383 Estoril	214658935	cercica@cercica.pt	2ª e 4ª	13.30-14.15	25,00 €	16,80 €	0 €	41,80 €	20,90 €	20,90 €
	Hidroginástica	CERCICA	Rua Principal 320-320ª, Livramento, 2765-383 Estoril	214658935	cercica@cercica.pt	3ª e 5ª	12.45-13.30	25,00 €	16,80 €	0 €	41,80 €	20,90 €	20,90 €
	Hidroginástica	CERCICA	Rua Principal 320-320ª, Livramento, 2765-383 Estoril	214658935	cercica@cercica.pt	2ª e 4ª	16.15-17.00	25,00 €	16,80 €	0 €	41,80 €	20,90 €	20,90 €
	Hidroginástica	CERCICA	Rua Principal 320-320ª, Livramento, 2765-383 Estoril	214658935	cercica@cercica.pt	4ª e 6ª	16.15-17.00	25,00 €	16,80 €	0 €	41,80 €	20,90 €	20,90 €
	Hidroginástica	CERCICA	Rua Principal 320-320ª, Livramento, 2765-383 Estoril	214658935	cercica@cercica.pt	3ª e 5ª	16.00-16.45	25,00 €	16,80 €	0 €	41,80 €	20,90 €	20,90 €
	Hidroginástica	CERCICA	Rua Principal 320-320ª, Livramento, 2765-383 Estoril	214658935	cercica@cercica.pt	2ª e 4ª	19.30-20.15	25,00 €	16,80 €	0 €	41,80 €	20,90 €	20,90 €
	Hidroginástica	CERCICA	Rua Principal 320-320ª, Livramento, 2765-383 Estoril	214658935	cercica@cercica.pt	4ª e 6ª	19.30-20.15	25,00 €	16,80 €	0 €	41,80 €	20,90 €	20,90 €
	Hidroginástica	CERCICA	Rua Principal 320-320ª, Livramento, 2765-383 Estoril	214658935	cercica@cercica.pt	3ª e 5ª	18.45-19.30	25,00 €	16,80 €	0 €	41,80 €	20,90 €	20,90 €
	BTT	Clube Desportivo da Costa do Estoril	Largo de Alcabideche	214682882	cdcestoril@gmail.com	domingo	8.30-12.30	0,00 €	33,00 €	20 €	53,00 €	26,50 €	26,50 €
Ténis de Mesa	Clube Desportivo da Costa do Estoril	Rua António da Costa Carvalho 77, 2765-016 Estoril	214682882	cdcestoril@gmail.com	2ªF, 4ªF, 6ªF	15.00-17.00	0,00 €	0,00 €	20 €	20,00 €	20,00 €	0,00 €	
Kung-Fú	Clube Desportivo da Costa do Estoril	Rua António da Costa Carvalho 77, 2765-016 Estoril	214682882	cdcestoril@gmail.com	2ªF, 4ªF, 6ªF	20.00-21.00	0,00 €	0,00 €	20 €	20,00 €	20,00 €	0,00 €	
Badminton	Clube Desportivo da Costa do Estoril	Pavilhão Polidesportivo da Escola da Alapraia	214682882	cdcestoril@gmail.com	2ªF e 4ª 3ªF e 5ªF	18.30-20.30 18.30-21.15	0,00 €	25,00 €	20 €	45,00 €	22,50 €	22,50 €	
laido	Clube Desportivo da Costa do Estoril	Rua António da Costa Carvalho 77, 2765-016 Estoril	214682882	cdcestoril@gmail.com	3ªF 5ªF	08.00-09.30 20.00-21.20	0,00 €	18,00 €	20 €	38,00 €	19,00 €	19,00 €	
Alcabideche	Ginástica Funcional	Grupo Musical e Desportivo 31 Janeiro Manique de Baixo	Morada Estrada do Carrascal, 641, Manique de Baixo 2645-424 Alcabideche	214441296	31janeiro.manique@gmail.com	3.ª e 5.ª	17.15-18.30	22 €	2 €	1€	25 €	25 €	0,00 €
	Futebol Veterano	Grupo Musical e Desportivo 31 Janeiro Manique de Baixo	Campo Escola Salesiana de Manique	214441296	31janeiro.manique@gmail.com	Domingo	11.30-13.00	22 €	2 €	1€	25 €	25 €	0,00 €
	Ginásio	Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Alcabideche	Rua dos Bombeiros 159 e 159ª, 2645-030 Alcabideche	214607950	comunicacao@ahbva.pt	todos	08.00 às 22.00	2,50 €	15,00 €	18€/ano	35,50 €	35,50 €	0,00 €
	Localizada	Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Alcabideche	Rua dos Bombeiros 159 e 159ª, 2645-030 Alcabideche	214607950	comunicacao@ahbva.pt	2ªF e 4ªF	19.00-20.00	2,50 €	15,00 €	18€/ano	35,50 €	35,50 €	0,00 €
	Pilates	Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Alcabideche	Rua dos Bombeiros 159 e 159ª, 2645-030 Alcabideche	214607950	comunicacao@ahbva.pt	2ªF e 4ªF	18.00-19.00	2,50 €	15,00 €	18€/ano	35,50 €	35,50 €	0,00 €
	Yoga	Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Alcabideche	Rua dos Bombeiros 159 e 159ª, 2645-030 Alcabideche	214607950	comunicacao@ahbva.pt	3ªF e 5ªaF	19.30-20.30	2,50 €	15,00 €	18€/ano	35,50 €	35,50 €	0,00 €
	Zumba	Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Alcabideche	Rua dos Bombeiros 159 e 159ª, 2645-030 Alcabideche	214607950	comunicacao@ahbva.pt	4ªF e 6ªF	20.00-21.00	2,50 €	15,00 €	18€/ano	35,50 €	35,50 €	0,00 €
	Musculação em grupo	Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Alcabideche	Rua dos Bombeiros 159 e 159ª, 2645-030 Alcabideche	214607950	comunicacao@ahbva.pt	2ªF, 4ªF, 6ªF	18.00-19.00	2,50 €	15,00 €	18€/ano	35,50 €	35,50 €	0,00 €

PROGRAMA ValeS Desportivos
Para uma Vida Saudável

Freguesia	Atividades Desportivas	Organização Desportiva	Local Realização da Atividade - Morada	Contacto Telefónico	Email	Dias	Horas	Inscrição	Seguro	Quotas Sócio	Valor suportar inscrição	Valor a Suportar Ato Inscrição - Set	Valor a Suportar entre Out- Nov
Paredes - Carcaveiros	Pilates	Associação Desportiva Cultural e Recreativa Murtalense	Largo João dos Santos, 80 2775-102 Paredes	916513334	murtalense@gmail.com	2ªF, 6ªF	18.30-19.20	0 €	5,00 €	1€/mensal	6,00 €	6,00 €	0,00 €
		Clube de Futebol de Sassoeiros	Rua dos Lusíadas 366, Pavilhão Desportivo – Sassoeiros, 2775-520 CARCAVELOS	214 562 959	geral@cfsassoeiros.pt	2ªF,4ªF,6ªF	18.00-19.00	15 €	incluído no valor da inscrição	2€/mês (13x) + 5€ cartão sócio	22,00 €	37,00 €	0,00 €
		Clube Nacional de Ginástica	Rua Machado dos Santos, 112, 2775-236 Paredes	214571010	geral@cng.pt	2ªF e 6ªF	10.15-11.05	0 €	11,00 €	3,00	14,00 €	14,00 €	0,00 €
		Clube Nacional de Ginástica	Rua Machado dos Santos, 112, 2775-236 Paredes	214571010	geral@cng.pt	3ª Fe 5ªF	12.10-13.00	0 €	11,00 €	3,00	14,00 €	14,00 €	0,00 €
	Ginástica Senior	Associação Desportiva Cultural e Recreativa Murtalense	Largo João dos Santos, 80 2775-102 Paredes	916513334	murtalense@gmail.com	2ªF e 4ªF	2ªF-11.00-11.50; 4ªF 10.00-10.50	0 €	5,00 €	1€/mensal	6,00 €	6,00 €	0,00 €
	Ginástica de Manutenção	Clube de Futebol de Sassoeiros	Rua dos Lusíadas 366, Pavilhão Desportivo – Sassoeiros, 2775-520 CARCAVELOS	214 562 959	geral@cfsassoeiros.pt	2ªF e 5ªF	17.15-18.00	15 €	incluído no valor da inscrição	2€/mês (13x) + 5€ cartão sócio	22,00 €	37,00 €	0,00 €
	Fisioterapia em Movimento	Clube de Futebol de Sassoeiros	Rua dos Lusíadas 366, Pavilhão Desportivo – Sassoeiros, 2775-520 CARCAVELOS	214 562 959	geral@cfsassoeiros.pt	4ªF	09.00-11.00	5 €	incluído no valor da inscrição	2€/mês (13x) + 5€ cartão sócio	12,00 €	12,00 €	0,00 €
	Ginástica Localizada	Clube Nacional de Ginástica	Rua Machado dos Santos, 112, 2775-236 Paredes	214571010	geral@cng.pt	2ªF,4ªF,6ªF	09.30-10.15	0 €	11,00 €	3,00 €	14,00 €	14,00 €	0,00 €
	Hidroginástica	Clube Nacional de Ginástica	Rua Machado dos Santos, 112, 2775-236 Paredes	214571011	geral@cng.pt	3ªF e 5ªF	08.30-09.15	0 €	11,00 €	4,00 €	15,00 €	15,00 €	0,00 €
		Clube Nacional de Ginástica	Rua Machado dos Santos, 112, 2775-236 Paredes	214571012	geral@cng.pt	2ªF e 4ªF	09.15-10.00	0 €	11,00 €	5,00 €	16,00 €	16,00 €	0,00 €
		Clube Nacional de Ginástica	Rua Machado dos Santos, 112, 2775-236 Paredes	214571013	geral@cng.pt	4ªF e 6ªF	09.15-10.00	0 €	11,00 €	6,00 €	17,00 €	17,00 €	0,00 €
		Clube Nacional de Ginástica	Rua Machado dos Santos, 112, 2775-236 Paredes	214571014	geral@cng.pt	2ªF e 6ªF	09.15-10.00	0 €	11,00 €	7,00 €	18,00 €	18,00 €	0,00 €
		Clube Nacional de Ginástica	Rua Machado dos Santos, 112, 2775-236 Paredes	214571015	geral@cng.pt	2ªF e 4ªF	13.15-14.00	0 €	11,00 €	8,00 €	19,00 €	19,00 €	0,00 €
		Clube Nacional de Ginástica	Rua Machado dos Santos, 112, 2775-236 Paredes	214571016	geral@cng.pt	4ªF e 6ªF	13.15-14.00	0 €	11,00 €	9,00 €	20,00 €	20,00 €	0,00 €
Clube Nacional de Ginástica		Rua Machado dos Santos, 112, 2775-236 Paredes	214571017	geral@cng.pt	2ªF e 6ªF	13.15-14.00	0 €	11,00 €	10,00 €	21,00 €	21,00 €	0,00 €	
Clube Nacional de Ginástica		Rua Machado dos Santos, 112, 2775-236 Paredes	214571018	geral@cng.pt	3ªF e 5ªF	13.15-14.00	0 €	11,00 €	11,00 €	22,00 €	22,00 €	0,00 €	
SDRana	Pilates	Cascais Envolvente, Gestão Social da Habitação, E.M., S.A. Complexo Desportivo da Abóboda	Rua Mouzinho de Albuquerque, 186 2785-032 S. Domingos de Rana	214 489 720	geral@cdm-aboboda.pt	por definir		29,50 €	incluído no valor da inscrição	0,00 €	29,50 €	29,50 €	0,00 €
	Passo livre trânsito (inclui sala de exercício-ginásio; aulas de grupo; piscina natação livre)	Cascais Envolvente, Gestão Social da Habitação, E.M., S.A. Complexo Desportivo da Abóboda	Rua Mouzinho de Albuquerque, 186 2785-032 S. Domingos de Rana	214 489 720	geral@cdm-aboboda.pt	consultar Complexo	Idem	29,50 €	incluído no valor da inscrição	0,00 €	29,50 €	29,50 €	0,00 €
	Hidrosénior	Associação Nacional da Espondilite Anquilosante	Rua de Platão 147, Zambujal 2785-698 São Domingos de Rana	214 549 200	anea@anea.org.pt	2ªF e 4ªF 3ªF e 5ªF	8.30-09.15 15.15-16.00	13,00 € 13,00 €	12,00 € 12,00 €	20€/ano 20€/ano	45,00 € 45,00 €	25,00 € 25,00 €	20,00 € 20,00 €
	Ginástica/Psicomotricidade Sénior	Associação Nacional da Espondilite Anquilosante	Rua de Platão 147, Zambujal 2785-698 São Domingos de Rana	214 549 200	anea@anea.org.pt	6ªF	09.30-10.15	13,00 €	12,00 €	20€/ano	45,00 €	25,00 €	20,00 €
	Natação Sénior	Associação Nacional da Espondilite Anquilosante	Rua de Platão 147, Zambujal 2785-698 São Domingos de Rana	214 549 200	anea@anea.org.pt	6ªF	09.15-10.00	13,00 €	12,00 €	20€/ano	45,00 €	25,00 €	20,00 €