

# NEWSLETTER nov.12

## CASCAIS ATIVO

### DICA

Dinamizar a prática desportiva entre maiores de 50 anos com e sem deficiência é o objetivo do Torneio Municipal de Boccia que a Câmara Municipal de Cascais realiza dia 26 de novembro, em parceria com o Centro Recreativo e Cultural Quinta dos Lombos e a Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência.

O Torneio Municipal de Boccia decorre em todos os concelhos da Área Metropolitana de Lisboa, sendo apurado um vencedor para a final intermunicípios. Podem participar equipas (mistas de três elementos) ou indivíduos (masculino ou feminino). Informações no CRCQL através do número 93 815 95 59 / 93 359 32 51. Treinos às 2ª feiras das 14h00 às 16h00 no Pavilhão Desportivo dos Lombos.

Em pleno Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e Solidariedade entre Gerações esta será mais uma prova de como se pode envelhecer ativamente, convivendo com pessoas de todas as gerações.

**Esperamos por si!**

Mais informações em:  
Divisão de Fomento Desportivo Telef. 21 482 55 76 / 56  
[cascais.ativo@cm-cascais.pt](mailto:cascais.ativo@cm-cascais.pt) | [www.cm-cascais.pt](http://www.cm-cascais.pt)

 **CASCAIS**

Caso não esteja interessado em continuar a receber esta newsletter por favor contacte-nos para: [cascais.ativo@cm-cascais.pt](mailto:cascais.ativo@cm-cascais.pt)

# BODYBOARD

**Local:** Praia de Carcavelos

**Horário:** 15h00

**Data:** 4

**Destinatários:** a partir dos 5 anos

**Informações:** [aquacarca@gmail.com](mailto:aquacarca@gmail.com)

**Custo:** 5€



# ARBORISMO

**Local:** Parque Palmela

**Concentração:** junto à cafetaria

**Horário:** 10h30 - 16h30

[duração do circuito 40 minutos, sendo possível escolher horário para realização do mesmo]

**Data:** 4, 18

**Inscrição:** [reservas@pedacosdeaventura.com](mailto:reservas@pedacosdeaventura.com)

912 426 118

**Custo:** 4€ circuito AZUL | 6€ circuito VERMELHO



# CASCAIS ATIVO NA MARGINAL

**Local:** Marginal Carcavelos

**Horário:** 08h30 às 12h30

**Data:** 4

**Informações:** 214 825 576



# EQUITAÇÃO

**Local:** Centro Hípico da Costa do Estoril  
**Horário:** 18h00 - 19h00 [experiência de 15 minutos]  
**Data:** 1, 8, 15, 22, 29  
**Destinatários:** a partir dos 4 anos  
**Inscrição:** geral@centrohipico.pt | 965 037 024  
**Custo:** € 5.00



# PASSEIO PEDESTRE

**Local:** Parque Natural Sintra - Cascais  
**Concentração:** Capela da Malveira da Serra  
**Horário:** 10h00  
**Data:** 11  
**Distância:** 14 Km  
**Inscrição:** cascais@sal.pt | 265 277 685  
**Custo:** 4€



# RUGBY

**Local:** Parque Marechal Carmona  
[relvado junto ao mini-zoo]  
**Horário:** 10h30 às 11h30  
**Data:** 17  
**Destinatários:** crianças entre os 6 e os 10 anos



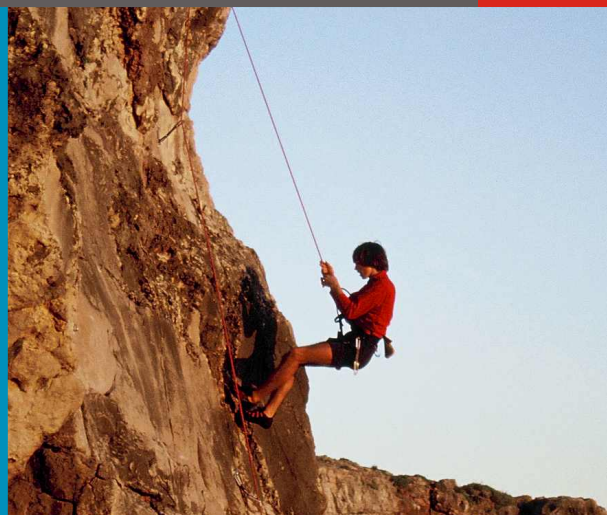
# ESPELEISMO

**Local:** Gruta de Alvide  
**Horário:** 15h00  
**Data:** 10  
**Destinatários:** a partir dos 12 anos  
**Inscrição:** mail@desnivel.pt | 961 304 923  
**Custo:** 5€



# INICIAÇÃO À ESCALADA

**Local:** Arribas do Farol da Guia | Cascais  
**Horário:** 15h00  
**Data:** 17  
**Destinatários:** a partir dos 12 anos  
**Inscrição:** mail@desnivel.pt | 961 304 923  
**custo:** 5€  
**Material:** roupa desportiva, calçado desportivo maleável e água



# TAI CHI NO PARQUE

**Local:** Parque Marechal Carmona  
[relvado junto ao lago]  
**Horário:** 11h00  
**Aula:** Tai Chi  
**Data:** 25  
**Informações:** artemove@artemove.com  
218 102 039



# TORNEIO MUNICIPAL DE BOCCIA

**Local:** Pavilhão Desportivo dos Lombos

**Data:** 26

**Treinos de Boccia**

**Local:** Pavilhão Desportivo dos Lombos

**Data:** 2<sup>ª</sup>s feiras

**Horário:** 14h00 - 16h00

**Inform. Inscrições:** 93 815 95 59 / 93 359 32 51

[fredpedreira.desportoadaptado@gmail.com](mailto:fredpedreira.desportoadaptado@gmail.com)

