

# NEWSLETTER **out.12**

## CASCAIS ATIVO

### DICA

Em passo de marcha, num ritmo moderado ou intenso venha conhecer os **Circuitos de Marcha de Cascais**. São já sete e existem em todas as freguesias, escolha o que lhe for mais próximo: Parque Marechal Carmona, Parque Palmela, Parque da Ribeira dos Mochos [todos em Cascais], Parque das Penhas do Marmeleiro [Murches, Alcabideche], Parque da Quinta da Alagoa [Carcavelos], Parque de Outeiro de Polima [S. D. Rana] e Bosque do Alto dos Gaios [Estoril].

Venha daí, traga familiares e amigos e junte-se ao grupo que já fez da prática regular de atividade física uma prioridade aproveitando o programa Cascais Ativo.

**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:** 7

**Destinatários:** a partir dos 5 anos

**Informações:** aquacarca@gmail.com

**Custo:** 5€



# VELA

**Local:** Baía de Cascais

**Horário:** 10h00 - 17h00 [períodos de 1h de atividade]

**Data:** 13

**Destinatários:** a partir dos 8 anos  
[obrigatório saber nadar]

**Inscrição:** geral@cncascais.com | 214 830 125

**Custo:** 5€



# CANOAGEM

**Local:** Praia dos Pescadores

**Horário:** 10h00

**Data Iniciação:** 6, 13

**Data Passeio:** 27

**Destinatários:** a partir dos 8 anos

**Inscrição:** adncascais@gmail.com

**Custo:** 5€



# INICIAÇÃO AO WINDSURF

**Local:** Praia dos Pescadores  
**Horário:** 09h30 - 12h30  
**Data:** 20  
**Destinatários:** a partir dos 12 anos  
**Inscrição:** [adncascais@gmail.com](mailto:adncascais@gmail.com)  
**custo:** 10€



# INICIAÇÃO AO SURF

**Local:** Praia de S. Pedro do Estoril  
**Horário:** 10h00  
**Data:** 13, 27  
**Inscrição:** [cascais.ativo@cm-cascais.pt](mailto:cascais.ativo@cm-cascais.pt)  
**Destinatários:** a partir dos 12 anos  
**custo:** 5€



# MERGULHO

**Local:** Piscina Oceânica de Cascais  
**Horário:** 14h00  
**Data:** 6, 20  
**Inscrição:** [cascaisdivecenter@gmail.com](mailto:cascaisdivecenter@gmail.com)  
**Custo:** 15€



# TAI CHI NO PARQUE

**Local:** Parque Marechal Carmona  
[relvado junto ao lago]

**Horário:** 11h00

**Aula:** Tai Chi

**Data:** 28

**Informações:** [artemove@artemove.com](mailto:artemove@artemove.com)  
218 102 039



# ESPELEISMO

**Local:** Gruta de Alvide

**Horário:** 15h00

**Data:** 20

**Destinatários:** a partir dos 12 anos

**Inscrição:** [mail@desnivel.pt](mailto:mail@desnivel.pt) | 961 304 923

**Custo:** 5€



# INICIAÇÃO À ESCALADA

**Local:** Arribas do Farol da Guia | Cascais

**Horário:** 15h00

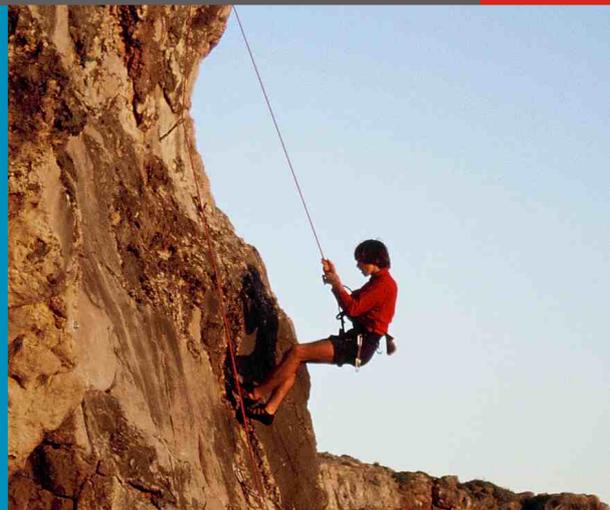
**Data:** 13

**Destinatários:** a partir dos 12 anos

**Inscrição:** [mail@desnivel.pt](mailto:mail@desnivel.pt) | 961 304 923

**custo:** 5€

**Material:** roupa desportiva, calçado desportivo maleável e água



# RUGBY

**Local:** Parque Marechal Carmona  
[relvado junto ao mini-zoo]

**Horário:** 10h30 às 11h30

**Data:** 20

**Destinatários:** crianças entre os 6 e os 10 anos



# PASSEIO DE BICICLETA

**Local:** Guincho

**Horário:** 10h00

**Data:** 14

**Destinatários:** a partir dos 14 anos

**Inscrição:** [guinchoadventours@gmail.com](mailto:guinchoadventours@gmail.com)

914 471 918 | 934 479 075 | 966 876 406

**Custo:** 5€ ou 9€ [com aluguer de material]



# PASSEIOS DE BTT

**Local:** Parque Natural Sintra-Cascais

**Horário:** 09h00

**Data:** 7

**Duração:** 3.00h

**Dificuldade:** Média/fácil

**Inscrição:** [comercial@muitaventura.com](mailto:comercial@muitaventura.com)

[btt@muitaventura.com](mailto:btt@muitaventura.com) 211 931 636 | 925 722 239

**Custo:** € 3.00



# PASSEIO PEDESTRE

**Local:** Parque Natural Sintra - Cascais  
**Concentração:** Capela da Malveira da Serra  
**Horário:** 10h00  
**Data:** 14  
**Distância:** 16 Km  
**Inscrição:** cascais@sal.pt | 265 277 685  
**Custo:** 4€



# EQUITAÇÃO

**Local:** Centro Hípico da Costa do Estoril  
**Horário:** 18h00 - 19h00 [experiência de 15 minutos]  
**Data:** 4, 11, 18, 25  
**Destinatários:** a partir dos 4 anos  
**Inscrição:** geral@centrohipico.pt | 965 037 024  
**Custo:** € 5.00



# ARBORISMO

**Local:** Parque Palmela  
**Concentração:** junto à cafetaria  
**Horário:** 10h30 às 16h30  
[duração do circuito 40 minutos,  
sendo possível escolher horário para realização do mesmo]  
**Data:** 7, 21  
**Inscrição:** reservas@pedacosdeaventura.com  
912 426 118  
**Custo:** 4€ circuito AZUL | 6€ circuito VERMELHO

