

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 | 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

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
custo: 10€



INICIAÇÃO AO SURF

Local: Praia de S. Pedro do Estoril
Horário: 10h00
Data: 13, 27
Inscrição: 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
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
218 102 039



ESPELEISMO

Local: Gruta de Alvide

Horário: 15h00

Data: 20

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: 13

Destinatários: a partir dos 12 anos

Inscrição: 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

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

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

