

4ª FEIRA DE DESPORTO

BAÍA DE CASCAIS 2011

17 e 18 de Setembro

Sábado 14h00 às 20h00

Domingo 10h00 às 18h00

Sábado
17 de Setembro
15h00

**LANÇAMENTO
DO GUIA
DE DESPORTO**

Domingo
18 de Setembro
10h00-13h00





Sábado | 17 de Setembro

- 14h00-17h00** | **Baptismos de Vela** | Clube Naval Cascais
(Praia e Centro Náutico - inscrição no stand)
- 14h00-18h00** | **Iniciação ao Surf** | La Point Surf School
(Praia dos Pescadores)
- 14h00-20h00** | **Bicicleta Tandem** | Guincho Adventours
(Stand)
- 14h00-20h00** | **Escalada e Slide** | Alfa ao Cubo
(Passeio e Praia dos Pescadores - junto ao stand)
- 14h00-20h00** | **Jogos Tradicionais** | JOTRA
(Junto ao stand)
- 14h00-20h00** | **Patins, Bicicleta, Deslize Urbano, Trotinetes** |
Decathlon Cascais (Esplanada dos Pescadores)
- 14h00-20h00** | **Simulador de Surf e Sessões de Fisioterapia** |
Surfing Clube Portugal (Stand)
- 14h00-17h00** | **Voleibol de Praia** | Grupo Dramático Sportivo
Cascais (Praia dos Pescadores)
- 14h00-20h00** | **Boulder e Slack Line** | Associação Desportos
Aventura Desnível
(Passeio e Praia dos Pescadores - junto ao stand)
- 15h00-18h00** | **Equitação** | Centro Hípico Costa Estoril
(Junto à entrada Hotel Baía)
- 16h00-17h00** | **Introdução ao Kitesurf** (papagaios de tracção) |
Gustykite (Praia dos Pescadores)
- 17h00-19h00** | **Voleibol de Praia** | Clube Nacional de Ginástica
(Praia dos Pescadores)



Domingo | 18 de Setembro

10h00-12h00 | **Iniciação à Canoagem** | ADN
(Praia dos Pescadores)

10h00-12h00 | **Voleibol de Praia** | Clube Nacional Ginástica
(Campo Praia dos Pescadores)

10h00-12h00 | **Simulador de Surf e Sessões de Fisioterapia** |
14h00-18h00 Surfing Clube Portugal (Stand)

10h00-13h00 | **Escalada e Slide** | Alfa ao Cubo
15h00-18h00 (Passeio e Praia dos Pescadores - junto ao stand)

10h00-13h00 | **Boulder e Slack Line** | Associação Desportos
14h00-18h00 Aventura Desnível (Passeio e Praia dos
Pescadores - junto ao stand)

10h00-16h00 | **Baptismos de Vela** | Clube Naval Cascais
(Praia e Centro Náutico - inscrição no stand)

10h00-18h00 | **Patins, Bicicleta, Deslize Urbano, Trotinetes** |
Decathlon Cascais (Esplanada dos Pescadores)

10h00-18h00 | **Bicicleta Tandem** | Guincho Adventours (Stand)

10h00-18h00 | **Jogos Tradicionais** | JOTRA (Junto ao stand)

11h00-12h00 | **Introdução ao Surf** | Surfing Clube Portugal
(Praia dos Pescadores)

14h00-18h00 | **Introdução ao Surf** | La Point Surf School
(Praia dos Pescadores)

14h00-18h00 | **Ténis de Praia** | Beach Tennis School
(Campo Praia dos Pescadores)

15h00-16h30 | **Iniciação ao Surf** | Academia Plano B Surf
(Praia Guincho - insc. no stand/ limitado 8/10 pax)

15h00-18h00 | **Equitação** | Centro Hípico Costa Estoril
(Junto à entrada Hotel Baía)

16h00-17h00 | **Introdução ao Kitesurf** (papagaios de tracção) |
Gustykite (Praia dos Pescadores)

16h00-18h00 | **Caminhada** | Rise UP (Inscrição no stand)

Sábado | 17 de Setembro

15h00 | Aula de Body Combat | Fitness Hut

15h30 | Aula de Zumba Dance | Piscinas Municipais da Abóboda

16h00 | Aula de Pilates | Assoc. Humanitária Bombeiros Estoris

16h30 | Aula de Dance Mania | Health Club Visconde

17h00 | Aula de Aeromoves | Fitness Hut

17h30 | Aula de Body Attack | Holmes Place Cascais

18h00 | Exibição de Yoga Avançado | Centro Yoga Cascais

18h20 | Exibição de Dança Jazz | Clube Futebol Sasseiros

18h40 | Aula de Ballet | Centro Paroquial Estoril

19h00 | Aula de Body Vive | Vivafit Alcoitão

19h30 | Aula de Body Balance | Vivafit Alcoitão

Domingo | 18 de Setembro

14h00 | Aula de Tae Bo | Health Club Visconde

14h30 | Aula de Alongamento Funcional |
Piscinas Municipais da Abóboda

15h00 | Arte em Movimento | Academia Arte Move

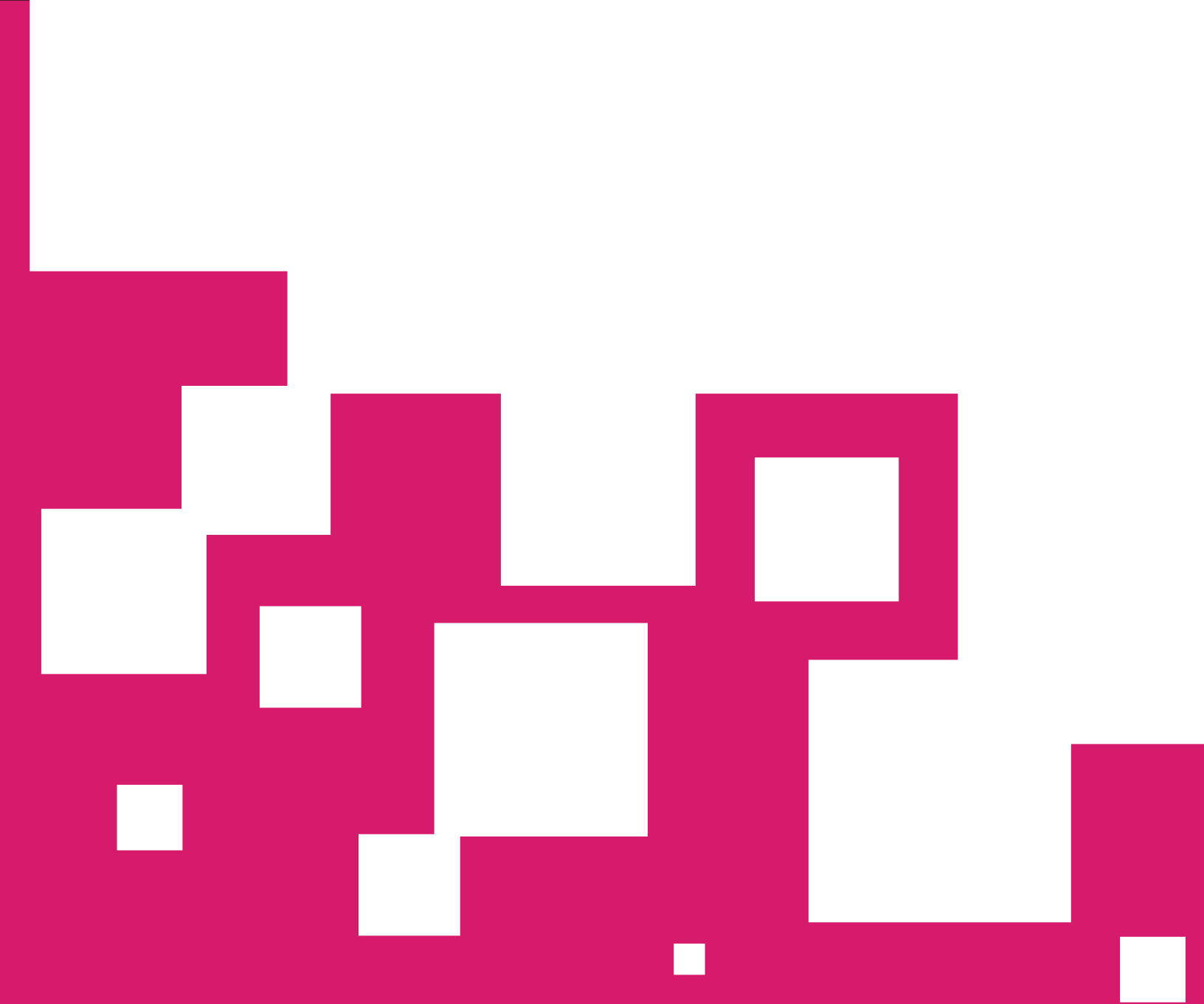
15h30 | Exibição de Método DeRose | Método DeRose Cascais

15h40 | Exibição de Fitness | Grupo Dramático Sportivo Cascais

16h00 | Aula de Body Vive | Vivafit Cascais

16h30 | Aula de Body Balance | Vivafit Cascais

17h00 | Aula de Danças | Central Fitness Health Club



Sábado | 17 de Setembro

- 14h00** | Aula de Krav Maga | Grupo Dramático Sportivo Cascais
- 14h30** | Exibição de Ginástica Acrobática | Grupo Dramático Sportivo Cascais
- 14h40** | Exibição de Aikido | Grupo Dramático Sportivo Cascais
- 14h50** | Exibição de Karaté | Grupo Dramático Sportivo Cascais
- 15h00** | Exibição de JiuJitsu | Grupo Dramático Sportivo Cascais
- 15h15** | Exibição de Kung Fu | Clube Desportivo Costa Estoril
- 15h30** | Aula de Yoga | Murtalense Assoc. Desportiva Cultural Rec.
- 16h00** | Aula de Judo | Centro Paroquial Estoril
- 16h30** | Exibições de Karaté | Liga Portuguesa Karaté
- 17h30** | Aula de Hatha Yoga | Brahmi Oriental Wellness
- 18h00** | Exibição de Taekwondo | Grupo Dramático Sportivo Cascais
- 18h10** | Exibição de Kickboxing | Grupo Dramático Sportivo Cascais
- 18h50** | Exibição de Basic Gym 'Peter Pan' | Sociedade Musical Sportiva Alvidense
- 19h00** | Exibição de Kung Fu | Clube Futebol Sassoeiros
- 19h15** | Exibição de Ballet | Clube Nacional Ginástica
- 19h30** | Exibição de Karaté | Murtalense Associação Desportiva Cultural e Recreativa

Domingo | 18 de Setembro

- 14h45** | Exibição de Taekwondo | Clube Nacional Ginástica
- 15h00** | Exibições de Judo, Aikido e Karaté | Associação Humanitária Bombeiros Estoris
- 16h00** | Aula de Método DeRose | Método DeRose Cascais
- 16h30** | Aula de Pilates | Murtalense Assoc. Desportiva Cultural Rec.
- 17h00** | Aula de Yoga | Centro Yoga Cascais
- 17h30** | Exibições de Dança Criativa e Ballet | Clube Futebol Sassoeiros



Sábado | 17 de Setembro

- 14h00 | Futebol | Grupo Desportivo Malveira Serra
- 14h30 | Futebol | Grupo Desportivo Estoril Praia
- 15h00 | Basquetebol e Futsal | Centro Paroquial Estoril
- 15h30 | Rugby Sub 8 e Sub 10 | Grupo Dramático Sportivo Cascais
- 16h00 | Futsal Traquinas | CDR Vinhais vs CF Sassoeiros
- 17h00 | Ténis | Carcavelos Ténis
- 17h30 | Aula de Patinagem Artística | Clube Futebol Sassoeiros
- 18h00 | Basquetebol | Estoril Basket Clube
- 18h30 | Ténis | Clube Ténis Estoril
- 19h00 | Ciclismo | Grupo Recreativo Mato Cheirinhos
- 19h30 | Basquetebol em cadeira de rodas | GDDCMR de Alcoitão

Domingo | 18 de Setembro

- 13h30 | Futebol | Associação Familiar e Desportiva da Torre
- 14h00 | Futsal | Associação Desenvolvimento Melhoramento Bicesse
- 14h30 | Futebol | Escola Futebol 4 Linhas
- 15h00 | Rugby | Escolinha Rugby Galiza
- 15h30 | Ténis | Clube Nacional Ginástica
- 16h00 | Rugby Sub 14/ Feminino | Grupo Dramático Sportivo Cascais
- 16h30 | Futebol | Grupo Dramático Sportivo Cascais
- 17h00 | Basquetebol | Grupo Desportivo Estoril Praia
- 17h30 | Futebol Americano | Lisbon Casuals Sports Social Club



Sábado | 17 de Setembro

14h00-15h00 | Formação de guarda-redes de Futebol |

Grupo Desportivo Malveira da Serra

15h00-16h00 | Modelo de jogo, modelo de treino na formação |

Grupo Desportivo Estoril Praia

17h00-18h00 | Saúde e segurança no desporto |

Centro de Reabilitação e Integração de Deficientes

18h00-19h30 | A magia em você mesmo |

Rise Up

Domingo | 18 de Setembro

15h00-16h00 | A esgrima artística na formação de actores
e como desporto de lazer |

DUELO Clube de Praticantes de Esgrima

16h00-17h00 | Basquetebol |

Grupo Desportivo Estoril Praia