

# 4ª FEIRA DE DESPORTO

**BAÍA DE CASCAIS 2011**

17 e 18 de Setembro

Sábado 14h00 às 20h00

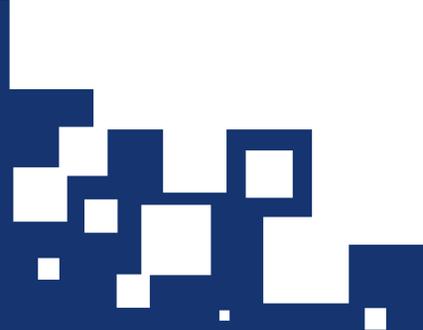
Domingo 10h00 às 18h00

Sábado  
17 de Setembro  
15h00

**LANÇAMENTO  
DO GUIA  
DE DESPORTO**

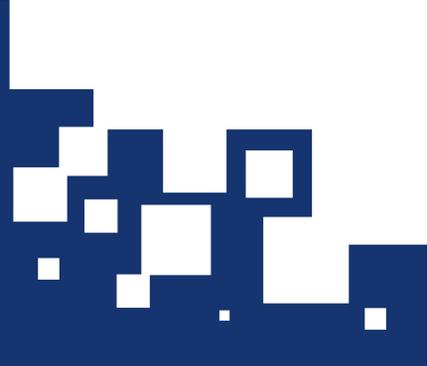
Domingo  
18 de Setembro  
10h00-13h00





## 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

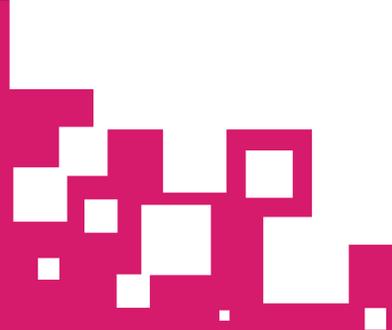
15h30 | Exibição de Método DeRose | Método DeRose Cascais

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