

CALENDÁRIO DE ACTIVIDADES Nucleares 2013				
Atividade	Local	Horário	Calendário	Inscrição
PASSEIOS DE BARCO À VELA "ESTOU PARA VER"	Orla Costeira	Todos os fins-de-semana de Maio a Setembro		Tlf. 21 482 55 79
GINÁSTICA NA PRAIA	Praia do Tamariz	10.00h	13, 27 Abril 4, 11, 18 Maio 1, 8, 15, 22, 29 Junho 6, 13, 20 Julho 3, 10, 17 Agosto 7, 14, 21 Setembro	Gratuito
GINÁSTICA PEDRA DO SAL	Centro de Interpretação ambiental da Pedra do Sal	10.30h		Gratuito
Yoga na Praia	Praia do Tamariz	10.00h	20 Abril 25 Maio 27 Julho 24, 31 Agosto 28 Setembro	Gratuito
Iron Wo(man) no complexo desportivo da abóboda	Complexo desportivo das piscinas a abóboda	11.00h	19 Janeiro 16 Fevereiro 16 Março 20 Abril 18 Maio 15 Junho 13 Junho	Gratuito
Yoga no Parque	Parque Marechal Carmona	10.00h	14, 21, 28 Abril 5, 12, 19, 26 Maio 2, 9, 16, 23, 30 Junho 7, 14, 21, 28 Julho 4, 11, 18, 25 Agosto 1, 8, 15, 22, 29 Setembro	Gratuito
Fitness no parque	Parque da Quinta da Alagoa	11.00h	14 Abril 5 Maio 2 Junho 7 Julho 4 Agosto 1 Setembro	Gratuito
Ginástica no parque de outeiro de polima	Parque de Outeiro de Polima	11.00h	20 Abril 4, 18 Maio 1, 15 Junho 6, 20 Julho 3, 17 Agosto 7, 21 Setembro	Gratuito
Ginástica no Parque Palmela	Parque Palmela	11.00h	23 Março 27 Abril 25 Maio 22 Junho 27 Julho 24 Agosto 28 Setembro	Gratuito
TAI-CHI NO PARQUE	Parque Marechal Carmona	11.00h	27 Janeiro 24 Fevereiro 24 Março 28 Abril 26 Maio 30 Junho 28 Julho 25 Agosto 29 setembro 27 Outubro 24 Novembro 22 Dezembro	Gratuito
INICIAÇÃO AO SURF *	Praia de S. Pedro do Estoril	10.00h - 12.00h	11, 25 Maio 8, 22 Junho 13, 27 Julho 14, 28 Setembro 12, 26 Outubro	cascais.ativo@cm-cascais.pt (custo: 5€)
INICIAÇÃO À CANOAGEM *	Praia dos Pescadores	09.30h - 12.30h	2, 10, 24 Março 13 Abril 4, 12, 18, 26 Maio 1, 8, 23 Junho 6, 14, 28 Julho 8, 22 Setembro 5, 13, 27 Outubro	adncascais@gmail.com (custo: 5€)
PASSEIO DE CANOAGEM *	Praia dos Pescadores	09.30h - 12.30h	16 Março 27 Abril 18 Maio 15 Junho 20 Julho 14 Setembro 19 Outubro	adncascais@gmail.com (custo: 10€)
INICIAÇÃO AO WINDSURF *	Praia dos Pescadores	09.30h - 12.30h	9 Março 20 Abril 11 Maio 8, 29 Junho 13, 31 Julho 7, 28 Setembro 12 Outubro	adncascais@gmail.com (custo: 10€)
Passeio de windsurf *	Praia dos Pescadores	09.30h - 12.30h	17 Março 28 Abril 19 Maio 16 Junho 21 Julho 15 Setembro 20 Outubro	adncascais@gmail.com (custo: 20€)
Stand Up Paddle *	Praia dos Pescadores	09.30h - 12.30h	3, 23 Março 14 abril 5, 25 Maio 2, 22, 30 Junho 7, 27 Julho 1, 21, 29 Setembro 6, 26 Outubro	adncascais@gmail.com (custo: 7,5€)
MERGULHO *	Praia da Duquesa	14.00h - 16.00h	4, 18 Maio 1, 15 Junho 6, 20 Julho 3, 17 agosto 7, 21 Setembro 5, 19 Outubro	cascaisdivercenter@gmail.com (custo: 30€)
INICIAÇÃO À ESCALADA *	Arribas do Farol da Guia	15.00h - 18.00h	2 Março 13 Abril 4 Maio 15 Junho 13 Julho 7 Setembro 12 Outubro 9 Novembro	mail@desnivel.pt / 96 130 49 23 (custo: 5€)
ESPELEÍSMO *	Gruta de Alvilde	15.00h - 18.00h	16 Março 27 Abril 25 Maio 22 Junho 27 Julho 28 Setembro 26 Outubro 23 Novembro	mail@desnivel.pt / 96 130 49 23 (custo: 5€)
ORIENTAÇÃO*	Parque Marechal Carmona	15.00h - 17.00h	9 Março	mail@desnivel.pt / 96 130 49 23 (custo: 5€)
	Quinta do Pisão	15.00h - 17.00h	8 Junho 14 setembro	
VELA *	Baia de Cascais	10.00h - 17.00h	9 Março 20 Abril 11 Maio 1, 22 Junho 6, 20 Julho 3, 17 Agosto 14 Setembro 12 Outubro	geral@cncascais.com (custo: 5€)
EQUITAZÃO *	Centro Hípico da Costa do Estoril	18.00h - 19.00h	3, 10, 17, 24, 31 janeiro 7, 14, 21, 28 fevereiro 7, 14, 21, 28 março 4, 11, 18, 25 abril 2, 9, 16, 23, 30 maio 6, 13, 20, 27 junho 4, 11, 18, 25 julho 1, 8, 15, 22, 29 agosto 5, 12, 19, 26 setembro 3, 10, 17, 24, 31 outubro 7, 14, 21, 28 novembro 5, 12, 19, 26 dezembro	geral@centrohipico.pt (custo: 5€)
Iniciação ao freeride *	Parque de Outeiro da Vela	09.00h	Formação: 16 fevereiro 20 Abril 15 Junho 21 Setembro 16 Novembro Passeio: 16 Março 18 Maio 20 Julho 19 Outubro 21 Dezembro	direcao.cpfr@gmail.com (custo: 12€ sócios e 20€ não sócios)
BODYBOARD *	Praia de Carcavelos	15.00h - 17.00h	6 Janeiro 3 Fevereiro 3 Março 7 Abril 5 Maio 2 Junho 1 Setembro 6 Outubro 3	aquacarca@gmail.com (custo: 7,5€)

			Novembro 1 Dezembro	
PASSEIOS PEDESTRES *	Parque Natural Sintra-Cascais	10.00h	13 Janeiro 10 Fevereiro 10 Março 14 Abril 12 Maio 9 Junho setembro a dezembro a definir	www.sal.pt/cascais cascais@sal.pt 265 227 685 (custo: 4€)
Iniciação ao stand up Paddle *	Praia da Parede	10.30h	Todos os dias de Janeiro a Dezembro com marcação prévia	gusupaddlesurf@hotmail.com 919711162 (custo: 15€)
PASSEIOS DE BTT	Parque Natural Sintra-Cascais	09.00h	24 março 28 abril 19 maio 22 junho 28 julho 22 setembro 20 outubro 10 novembro	comercial@muitaventura.com btt@muitaventura.com 211 931 636 925 722 239 loja: largo da Feira de S. Pedro de Sintra, Rua Marquês de Viana, 31, 2710-516 Sintra
RUGBY	Parque Marechal Carmona	10.30h - 11.30h	26 Janeiro 16 Fevereiro 16 Março 27 Abril 25 Maio 15 Junho datas a definir de Setembro a Dezembro	Gratuito
JOGOS TRADICIONAIS	Parque Marechal Carmona e parque da quinta da Alagoa	13.30h - 18.30h	2ª feira a Domingo em julho e Agosto	Gratuito
JOGOS DE PRAIA	Praia de Carcavelos	13.30h - 18.30h	2ª feira a Domingo em julho e Agosto	Gratuito
ARBORISMO *	Parque Palmela	10.30h - 16.30h	6, 13, 20, 27 Janeiro 3, 10, 17, 24 Fevereiro 3, 10, 17, 24 Março 6, 13, 20, 27 Outubro 3, 10, 17, 24 Novembro 1, 8, 15, 22, 29 Dezembro	reservas@pedacosdeaventura.com / 912426118 (Custo: 4€ Circuito AZUL 6€ Circuito VERMELHO)
VOLEIBOL DE PRAIA *	Praia de Carcavelos	09.00h - 19.00h	11 Junho a 31 de Julho	91 475 75 75 / 96 686 97 42 / 93 171 51 55 / voleibolcarcavelos@gmail.com
PASSEIO DE BICICLETA *	Guincho	10.00h - 13.00h	14 Abril 12 Maio 9 Junho 8 Setembro 13 Outubro	guinchoadventours@gmail.com (Custo: 5€ / 9€ com aluguer de material)
INICIAÇÃO AO SURF *	Praia de Carcavelos	10.00h - 12.00h	24 Fevereiro 31 Março 28 Abril 26 Maio 30 Junho	lombospPraia@gmail.com (custo: 5€)
INICIAÇÃO AO Bodyboard *	Praia de Carcavelos	10.00h - 12.00h	24 Fevereiro 31 Março 28 Abril 26 Maio 30 Junho	lombospPraia@gmail.com (custo: 5€)
Escolinha de futsal	Pavilhão desportivo dos Lombos	17.00h - 18.00h	4, 5, 7, 8 fevereiro 4, 5, 7, 8 Março	Gratuito Destinatários: crianças dos 5 aos 10 anos
Escolinha minibasket		18.30h - 19.30h	6 Fevereiro 6 Março	Gratuito Destinatários: crianças dos 6 aos 9 anos
		09.30h - 11.30h	9 Fevereiro 9 Março	Gratuito Destinatários: crianças dos 6 aos 9 anos
Basket sub12		18.00h - 19.00h	5, 8 Fevereiro 5, 8 Março	Gratuito Destinatários: raparigas dos 10 aos 12 anos
		18.30h - 19.30h	6 Fevereiro 6 Março	Gratuito Destinatários: raparigas dos 10 aos 12 anos

*atividades sujeitas a taxa de participação

Atividade especiais		
Atividade	Local	Calendário
Marginal a passo de corrida	Marginal em carcavelos	6 Janeiro 3 fevereiro 3 março 1 setembro 6 outubro 3 novembro 1 dezembro
Dia Mundial da Atividade Física	Marginal de S. Pedro a Carcavelos	7 abril
Caminhada e Corrida das Gerações	Av. da república e Av. Rei Humberto de Itália	12 Maio
Encontro Nacional de Jogos Tradicionais	Parque Marechal Carmona	18 e 19 Maio
Encontro de embarcações Tradicionais	Baia de Cascais	17 e 18 Agosto
Torneio de Boccia	Pavilhão Desportivo dos Lombos	25 Novembro