

CASCAIS ATIVO

VIVA 30



de ATIVIDADE FÍSICA & DESPORTO
minutos por dia



CASCAIS
Elevada às Pessoas

Cascais Ativo Viva 30

O Município de Cascais desenvolve, há 13 anos, um programa de promoção da atividade física e desporto, destinado a toda a população.

Atualmente tem a designação de **CASCAIS ATIVO VIVA 30**.

O Programa Cascais Ativo Viva 30, tem evoluído de ano para ano, adequando as atividades disponibilizadas às preferências dos participantes, procurando sempre chegar junto de novos praticantes.

No Ano de 2011 foram realizadas 274 atividades com cerca de 16 494 participantes.



CASCAIS ATIVO
VIVA 30
minutos por dia
de ATIVIDADE FÍSICA & DESPORTO

Cascais Ativo Viva 30

“A Organização Mundial de Saúde, a União Europeia e os seus Estados-membros recomendam um mínimo de 60 minutos diários de atividade física, de intensidade moderada, para crianças e jovens, e um mínimo de 30 minutos diários de atividade física moderada para adultos, incluindo idosos.”

(in Orientações da União Europeia para a Atividade Física, IDP, Lisboa, 2009).



CASCAIS ATIVO
VIVA 30 minutos por dia
de ATIVIDADE FÍSICA & DESPORTO

Cascais Ativo Viva 30

■ Oferece

Leque variado de atividades ao ar livre, em parques e jardins, praias, espaços públicos e instalações desportivas do concelho.



■ Público – Alvo

Toda a população do concelho, independentemente do género, da idade e da experiência desportiva de cada um, destinando-se preferencialmente a uma participação em família.



■ Objetivos

Estimular a prática de atividade física regular

Sensibilizar para aquisição de hábitos de vida ativa e saudável



Cascais Ativo Viva 30

- Parcerias com diversos clubes, associações desportivas, ginásios, estabelecimentos de ensino e outras entidades da área do desporto e da saúde.
- Realiza-se de forma regular ao longo do ano, em qualquer data, reunindo todas as atividades abertas à população que decorrem no Concelho de Cascais.



CASCAIS ATIVO
VIVA 30
minutos por dia
de ATIVIDADE FÍSICA & DESPORTO

Cascais Ativo Viva 30

Parceiros

Actividades Desportivas Náuticas

Aquacarca Ass. Novos Desp. Aquáticos

Arte move

Ass. Desportos Aventura Desnível

Brahmi Oriental Wellness

Centro de yoga Às Estoril

Centro de yoga de Cascais

Centro Hípico da Costa do Estoril

Clube Voleibol de Praia de Carcavelos

Clube Naval de Cascais

Escola Superior de Saúde de Alcoitão

Exclusive Divers

Grupo Dramático e Sportivo de Cascais

Guincho Adventours

Health Club Visconde

Jotra – Clube Prat. Jogos Tradicionais

Método DeRose Cascais

Muitaventura

pedaços de aventura Piscinas

Municipais da Abóboda

Sal – Sistemas de ar livre

Surfing Clube de Portugal

Vitamimos

Vivafit Alcoitão

Vivafit Cascais

Vivafit Jardins da Parede

Vivafit Outeiro de polima

Woman in Shape

CASCAIS ATIVO
VIVA 30
minutos por dia
de ATIVIDADE FÍSICA & DESPORTO

ARBORISMO*

Parque Palmela
8, 22 janeiro | 12, 26 fevereiro |
11, 25 março | 7, 21 Outubro |
4, 18 novembro | 2, 16, 30 dezembro

EQUITAÇÃO *

Centro Hípico da Costa do Estoril
Todas as 5ª feiras
de Janeiro a Dezembro

ESPELEÍSMO*

Gruta de Alvide
3 março | 14 abril | 26 maio |
16 junho | 14 julho | 22 setembro |
20 outubro | 10 novembro

PASSEIO DE BICICLETA*

Guincho
11 março | 15 abril | 13 maio |
10 Junho | 8 Julho | 12 agosto |
9 setembro | 14 outubro

PASSEIOS DE BTT*

Parque Natural Sintra-Cascais
10 março | 14 abril | 12 maio | 17 junho |
18 agosto | 15 setembro | 20 outubro

TAI-CHI NO PARQUE

Parque Marechal Carmona
25 março | 29 abril | 27 maio |
24 junho | 29 julho

INICIAÇÃO À ESCALADA*

Arribas do Farol da Guia
17 março | 7 abril | 19 maio |
30 junho | 28 Julho | 8 setembro |
13 outubro | 17 novembro

PASSEIOS PEDESTRES*

Parque Natural Sintra-Cascais
15 janeiro | 12 fevereiro | 11 março |
15 abril | 13 maio | 17 junho |
16 setembro | 14 outubro |
11 novembro | 9 dezembro

RUGBY

Parque Marechal Carmona
21 janeiro | 18 fevereiro |
17 março | 14 abril | 26 maio | 9 junho

BODYBOARD*

Praia de Carcavelos
5 fevereiro | 4 março | 1 abril |
6 maio | 3 junho | 2 setembro |
7 outubro | 4 novembro | 2 dezembro

INICIAÇÃO À CANOAGEM*

Praia dos Pescadores
3, 10, 31 março | 7, 14 abril |
5, 12 maio | 2, 9, 30 junho | 7, 14 julho |
1, 8, 15 setembro | 6, 13 outubro

PASSEIO DE CANOAGEM*

Praia dos Pescadores
24 março | 28 abril | 26 maio | 23 junho |
28 julho | 29 setembro | 27 outubro

INICIAÇÃO AO WINDSURF*

Praia dos Pescadores
17 março | 21 abril | 19 maio | 16 Junho |
21 julho | 22 setembro | 20 outubro

VELA*

Baía de Cascais
10 março | 21 abril | 19 maio |
2, 16 e 23 Junho | 7 e 21 julho |
4 e 18 agosto | 15 setembro | 13 outubro

GINÁSTICA PEDRA DO SAL

Centro de Interpretação
Ambiental da Pedra do Sal
Todos os sábados
de 14 de abril a 29 setembro

GINÁSTICA NO PARQUE

Parque Marechal Carmona,
Parque da Quinta da Alagoa
Todos os domingos
de 15 de abril a 30 setembro

Parque Outeiro de Polima
14, 28 abril | 5, 19 maio | 2, 16 junho |
7, 21 julho | 4, 18 agosto | 1, 15 setembro

JOGOS TRADICIONAIS

Parque Marechal Carmona
e Parque da Quinta da Alagoa
2ª a 6ª feira de 15 junho a 14 setembro

VOLEIBOL DE PRAIA

Praia de Carcavelos
18 junho a 31 julho

MERGULHO*

Praia da Duquesa
5, 19 Maio | 2, 16 Junho |
7, 21 Julho | 4, 18 agosto |
1, 15 Setembro | 6, 20 Outubro

INICIAÇÃO AO SURF*

Praia de S. Pedro do Estoril
12, 26 maio | 9, 23 junho | 14, 28 julho |
8, 22 setembro | 13, 27 outubro

GINÁSTICA NA PRAIA

Praia do Tamariz
Todos os sábados
de 14 de abril a 29 setembro

PASSEIOS DE BARCO À VELA NA EMBARCAÇÃO TRADICIONAL 'ESTOU PARA VÊR'

Baía de cascais
Todos os fins de semana
de maio a outubro

CASCAIS ATIVO

VIVA 30

minutos por dia

de ATIVIDADE FÍSICA & DESPORTO

....



CASCAIS

Elevada às Pessoas

ATIVIDADES ESPECIAIS

VIVA 30 NA MARGINAL

Marginal Parede a Carcavelos
1 abril

ENCONTRO NACIONAL DE JOGOS TRADICIONAIS

Parque Marechal Carmona
19 e 20 maio

MARCHA E CORRIDA

Ano europeu do envelhecimento ativo
Estrada do Guincho
10 junho

ENCONTRO DE BARCOS TRADICIONAIS

Baía de Cascais
18 e 19 agosto

CIRCUITO DE MARCHA

Bosque do Alto dos Gaios
22 abril

Parque da Ribeira dos Mochos
6 maio

Parque Marechal Carmona
20 maio

Parque Quinta da Alagoa
24 junho

Parque Palmela
1 julho

Parque de Outeiro de Polima
15 julho

Parque das Penhas do Marmeleiro
2 setembro

CASCAIS ATIVO

VIVA 30 
minutos por dia
de ATIVIDADE FÍSICA & DESPORTO

VIVA 30 NA MARGINAL

Data: 1 Abril

Local: Carcavelos - Parede

Horário: 9.30h – 13.00h

■ **Objetivo**

Comemoração do Dia Mundial da Atividade Física
(6 Abril)

- Sensibilizar a população para os benefícios da prática da atividade física e a adoção de um estilo de vida mais ativo e saudável.
- Consciencializar para os benefícios da prática de pelo menos 30 minutos de atividade física diários, com intensidade moderada, de forma contínua ou acumulada.



CASCAIS ATIVO
VIVA 30
minutos por dia
de ATIVIDADE FÍSICA & DESPORTO

5º Encontro Nacional de Jogos Tradicionais

Data: 19 e 20 Maio

Local: Parque Marechal Carmona

Horário: 10.00h – 18.00h / 10.00h – 13.00h



Objetivo

- Mostra de jogos tradicionais e populares de todo o país, com a presença de diversas entidades ligadas à área, as quais em conjunto com o JOTRA farão a animação e divulgação dos mesmos, permitindo a participação de várias gerações e o convívio em família.

Marcha e Corrida

Data: 10 Junho

Local: Estrada do Guincho

Horário: 10.00h – 13.00h



Objetivo

- Sensibilização da importância da prática de atividade física regular no âmbito do ano europeu do envelhecimento ativo e solidariedade entre gerações
- Participação feita em pares, em que um dos elementos deve ter mais de 50 anos ou em que o par seja constituído por 2 gerações

Encontro de Embarcações Tradicionais

Data: 18 e 19 Agosto

Local: Baía de Cascais

Horário: 10.00h – 18.00h

Objetivo

- Aproximar a população do mar e de um conjunto de embarcações tradicionais dos municípios envolventes e de particulares, que são tão características e de valor patrimonial exímio.



Circuito de Marcha

Data: 22 Abril | 6 e 20 Maio | 24 Junho | 1 e 15 Julho | 2 Setembro

Local: Bosque do Alto dos Gaios | Parque da Ribeira dos Mochos | Parque Marechal Carmona | Parque Quinta da Alagoa | Parque Palmela | Parque de Outeiro de Polima | Parque das Penhas da Marmeleira

Horário: 10.00h – 13.00h

Objetivo

- Sensibilizar a população para a prática regular de atividade física
- Lançamento de percursos em vários parques com cerca de 1000m



Bosque do Alto dos Gaios

Distância: 1100 m



CASCAIS ATIVO

VIVA 30

minutos por dia

de ATIVIDADE FÍSICA & DESPORTO

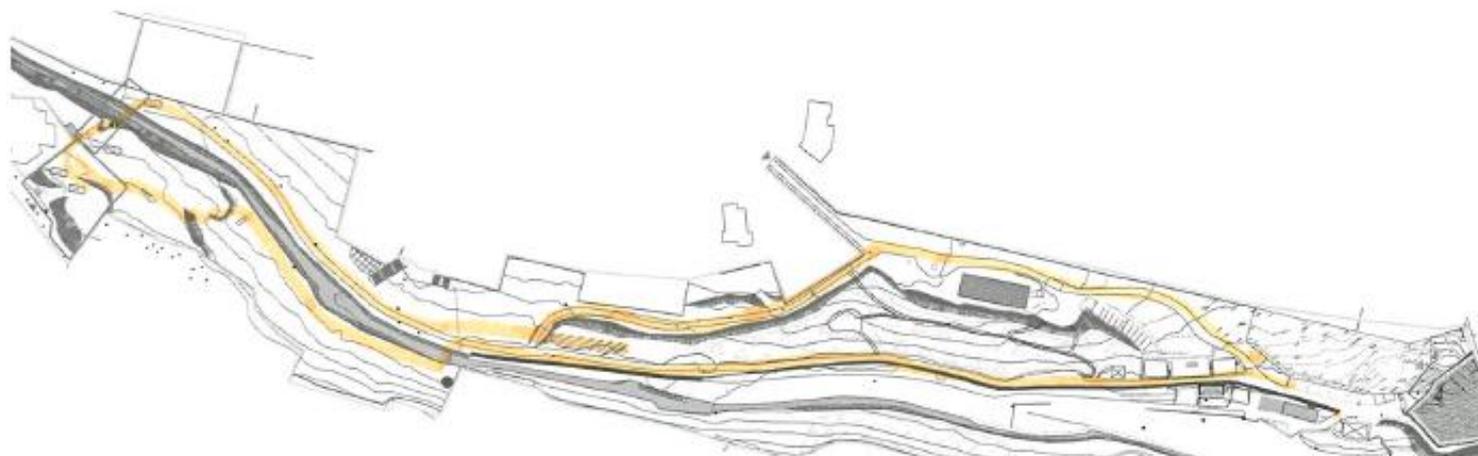


CASCAIS

Elevada às Pessoas

Parque da Ribeira dos Mochos

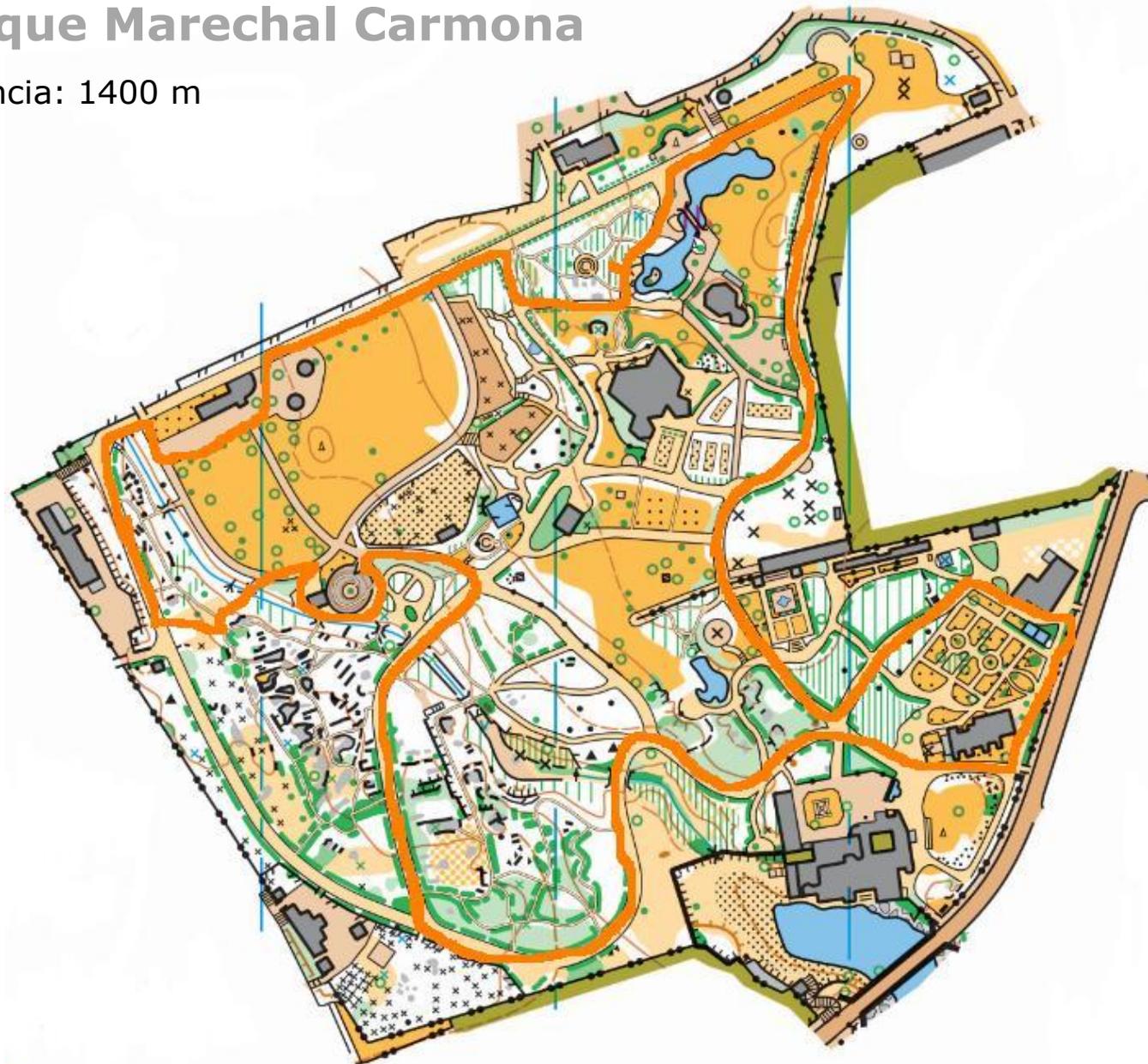
Distância: 1200 m



CASCAIS ATIVO
VIVA 30 minutos por dia
de ATIVIDADE FÍSICA & DESPORTO

Parque Marechal Carmona

Distância: 1400 m



CASCAIS ATIVO
VIVA 30 minutos por dia
de ATIVIDADE FÍSICA & DESPORTO

Parque da Quinta da Alagoa

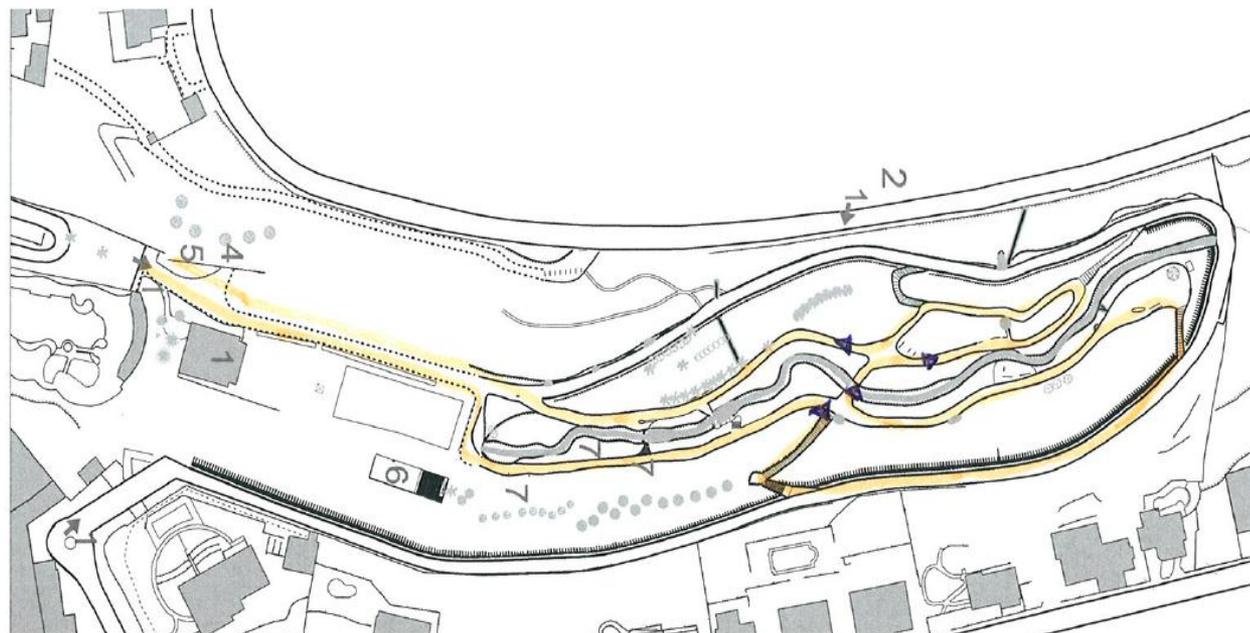
Distância: 700 m



CASCAIS ATIVO
VIVA 30
minutos por dia
de ATIVIDADE FÍSICA & DESPORTO

Parque Palmela

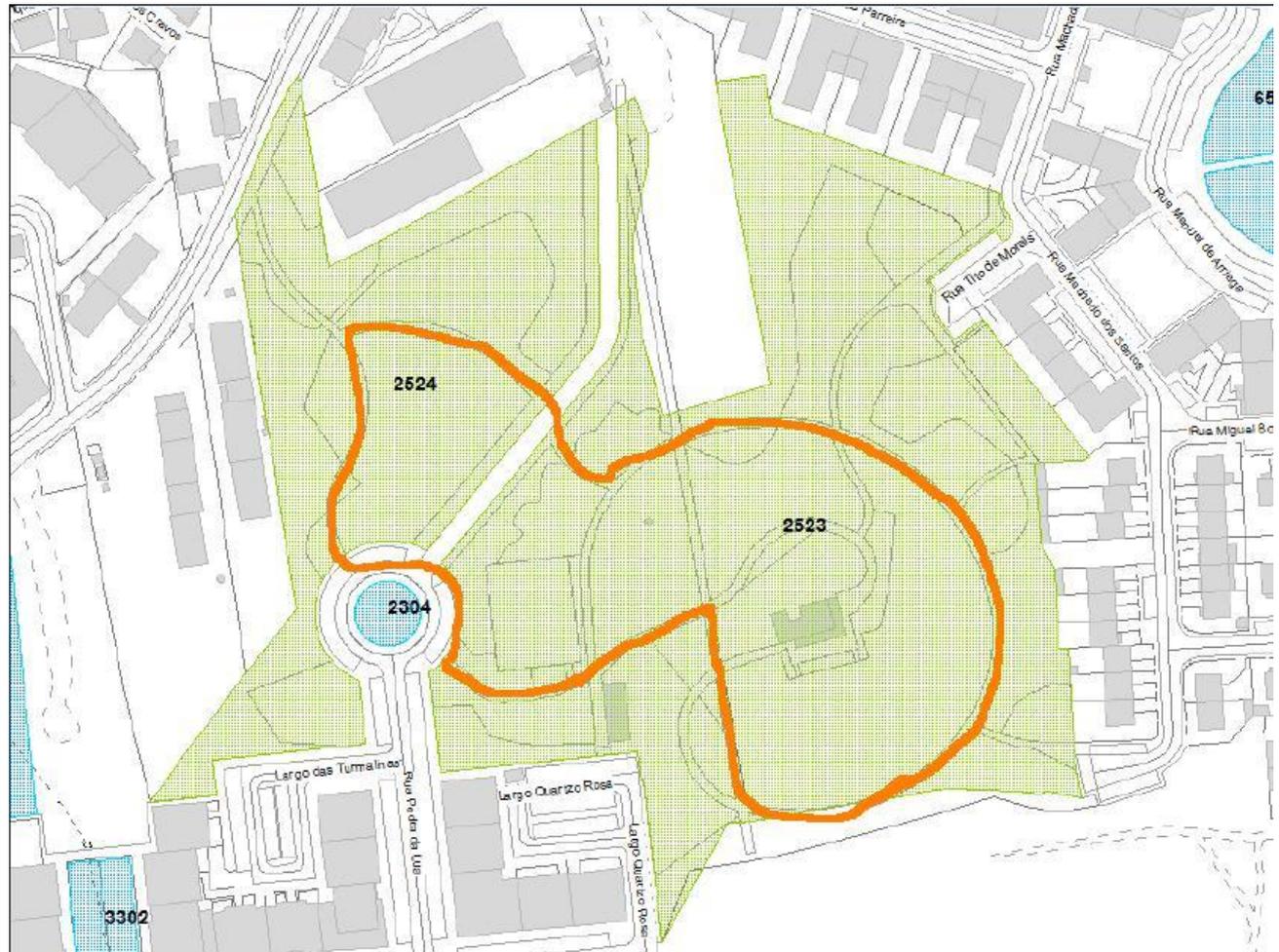
Distância: 1050 m



CASCAIS ATIVO
VIVA 30 minutos por dia
de ATIVIDADE FÍSICA & DESPORTO

Parque Outeiro de Polima

Distância: 1100 m



CASCAIS ATIVO
VIVA 30
minutos por dia
de ATIVIDADE FÍSICA & DESPORTO

Parque das Penhas da Marmeleira

Distância: 1050 m



CASCAIS ATIVO
VIVA 30
minutos por dia
de ATIVIDADE FÍSICA & DESPORTO

Circuitos de Manutenção

- Lifetrail | Worldtrail – Paredão Cascais / Estoril
- Fitness Park

Guia de Cascais

Praia de Carcavelos

Parque de Outeiro de Polima

- Circuito de manutenção Parque Palmela
(a requalificar)



CASCAIS ATIVO
VIVA 30
minutos por dia
de ATIVIDADE FÍSICA & DESPORTO

Circuitos de Manutenção | Lifetrail

Local: Paredão, desde a Piscina Oceânica Alberto Romano até à Praia da Poça

Constituição: 11 estações de exercício (três faces, duas dedicadas ao exercício e uma ao aconselhamento e informação)

Público-Alvo: Preferencialmente à população sénior, contudo pode ser utilizado por todos os escalões etários.



Circuitos de Manutenção | Worldtrail

Local: Praia das Moitas

Constituição: 9 estações

(duas dedicadas ao aquecimento e relaxamento, e as restantes a exercícios, com dois níveis de dificuldade – principiantes e avançados).

Público-Alvo: Todos aqueles que pretendem iniciar e manter um programa de treino confortável e saudável.



Circuitos de Manutenção | Fitness Park

Local: Guia - Cascais
Praia de Carcavelos
Parque de Outeiro de Polima

Constituição: 8 estações
(trabalho cardiovascular e fortalecimento de articulações)

Público-Alvo: Todos aqueles que pretendem iniciar e manter um programa de treino confortável e saudável.



Circuitos de Manutenção | Palmela

Local: Parque Palmela

Constituição: 10 estações

(trabalho força, fortalecimento muscular e alongamentos)

Público-Alvo: Todos aqueles que pretendem iniciar e manter um programa de treino confortável e saudável.



CASCAIS ATIVO VIVA 30

Balanço final

- O Cascais Ativo possibilita e sensibiliza para a prática de exercício físico regular e a adoção de um estilo de vida ativo e saudável.
- Ao longo das edições verifica-se uma participação crescente de famílias nas diversas atividades, realçando o papel que este programa exerce na estrutura familiar, diminuindo ainda o sedentarismo e o isolamento principalmente dos idosos.



CASCAIS ATIVO
VIVA 30
minutos por dia
de ATIVIDADE FÍSICA & DESPORTO



CASCAIS
Elevada às Pessoas



VIVA 30



na MARGINAL CARCAVELOS <> PAREDE

CASCAIS ATIVO

VIVA 30

minutos por dia

de ATIVIDADE FÍSICA & DESPORTO



CASCAIS
Elevada às Pessoas



CASCAIS ATIVO

VIVA 30



de ATIVIDADE FÍSICA & DESPORTO
minutos por dia



CASCAIS
Elevada às Pessoas

CASCAIS ATIVO

VIVA 30 

de ATIVIDADE FÍSICA & DESPORTO
minutos por dia

PARCEIRO INSTITUCIONAL



CASCAIS
Elevada às Pessoas