



CASCAIS ATIVO

VIVA 30 minutos por dia de ATIVIDADE FÍSICA & DESPORTO

CALENDRÁRIO DE ACTIVIDADES Nucleares 2012				
Actividade	Local	Horário	Calendário	Inscrição
PASSEIOS DE BARCO À VELA "ESTOU PARA VER"	Orla Costeira	Todos os domingos de Maio a Outubro – 09.30h e 11.30h Passeios nocturnos nos meses de Junho, Julho, Agosto e Setembro (6ª feira) – 21.00h		Tlf. 21 482 55 76 / 56 / 12
GINÁSTICA NO PARQUE	Parque Marechal Carmona	10.00h – Yoga	15, 22, 29 Abril 6, 13, 20, 27 Maio 3, 10, 17, 24 Junho 1, 8, 15, 22, 29 Julho 5, 12, 19, 26 Agosto 2, 9, 16, 23, 30 Setembro	Gratuito
	Parque da Quinta da Alagoa	11.00h – Fitness, Chi Kung, Dança, Jogos infantis	15, 22, 29 Abril 6, 13, 20, 27 Maio 3, 10, 17, 24 Junho 1, 8, 15, 22, 29 Julho 5, 12, 19, 26 Agosto 2, 9, 16, 23, 30 Setembro	Gratuito
	Parque Outeiro de Polima	11.00h – Bodyvive, aerocombate	14, 28 Abril 5, 19 Maio 2, 16 Junho 7, 21 Julho 4, 18 Agosto 1, 15 Setembro	Gratuito
TAI-CHI NO PARQUE	Parque Marechal Carmona	11.00h – Tai Chi	8, 15, 22, 29 Janeiro 5, 12, 19, 26 Fevereiro 25 Março 29 Abril 27 Maio 24 Junho 29 Julho	Gratuito
GINÁSTICA NA PRAIA	Praia do Tamariz	10.00h – Ginástica de Manutenção, Bodyvive, yoga	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
GINÁSTICA PEDRA DO SAL	Centro de Interpretação ambiental da Pedra do Sal	10.30h – Pilates, bodyvive, Ginástica de Manutenção	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
INICIAÇÃO AO SURF *	Praia de S. Pedro do Estoril	10.00h – 12.00h	12, 26 Maio 9, 23 Junho 14, 28 Julho 8, 22 Setembro 13, 27 Outubro	cascais.ativo@cm-cascais.pt (custo: 5€)
INICIAÇÃO À CANOAGEM *	Praia dos Pescadores	09.30h – 12.30h	3, 10, 31 Março 7, 14 Abril 5, 12 Maio 2, 9, 30 Junho 7, 14 Julho 1, 8, 15 Setembro 6, 13 Outubro	adncascais@gmail.com (custo: 5€)
PASSEIO DE CANOAGEM			24 Março 28 Abril 26 Maio 23 Junho 28 Julho 29 Setembro 27 Outubro	adncascais@gmail.com (custo: 5€)
INICIAÇÃO AO WINDSURF*			17 Março 21 Abril 19 Maio 16 Junho 21 Julho 22 Setembro 20 Outubro	adncascais@gmail.com (custo: 10€)
INICIAÇÃO À ESCALADA *	Arribas do Farol da Guia	15.00h – 18.00h	17 Março 7 Abril 19 Maio 30 Junho 28 Julho 8 Setembro 13 Outubro 17 Novembro	mail@desnivel.pt / 96 130 49 23 (custo: 5€)
ESPELEÍSMO *	Gruta de Alvide	15.00h – 18.00h	3 Março 14 Abril 26 Maio 16 Junho 14 Julho 22 Setembro 20 Outubro 10 Novembro	info@exclusive-divers.net (custo: 15€)
MERGULHO *	Praia da Duquesa	14.00h – 16.00h	5, 19 Maio 2, 16 Junho 7, 21 Julho 4, 18 agosto 1, 15 Setembro 6, 20 Outubro	info@exclusive-divers.net (custo: 15€)
VELA *	Baia de Cascais	10.00h – 17.00h	10 Março 21 Abril 19 Maio 2, 16 e 23 Junho 7 e 21 Julho 4 e 18 Agosto 15 Setembro 13 Outubro	geral@cncascais.com (custo: 5€)
EQUITAZÃO *	Centro Hípico da Costa do Estoril	18.00h – 19.00h	5, 12, 19, 26 Janeiro 2, 9, 16, 23 Fevereiro 1, 8, 15, 22, 29 Março 5, 12, 19, 26 Abril 3, 10, 17, 24, 31 Maio 7, 14, 21, 28 Junho 5, 12, 19, 26 Julho 2, 9, 16, 23, 30 Agosto 6, 13, 20, 27 Setembro 4, 11, 18, 25 Outubro 1, 8, 15, 22, 29 Novembro 6, 13, 20, 27 Dezembro	geral@centrohipico.pt (custo: 5€)
BODYBOARD *	Praia de Carcavelos	15.00h – 17.00h	5 Fevereiro 4 Março 1 Abril 6 Maio 3 Junho 2 Setembro 7 Outubro 4 Novembro 2 Dezembro	aquacarca@gmail.com (custo: 5€)
PASSEIO DE BICICLETA *	Guincho	10.00h – 13.00h	11 Março 15 abril 13 Maio 10 Junho 8 Julho 12 Agosto 9 Setembro 14 Outubro	guinchoadventours@gmail.com (Custo: 5€ / 9€ com aluguer de material)

PASSEIOS PEDESTRES *	Parque Natural Sintra-Cascais	10.00h	15 Janeiro 12 Fevereiro 11 Março 15 Abril 13 Maio 17 Junho 16 Setembro 14 Outubro 11 Novembro 9 Dezembro	www.sal.pt/cascais cascais@sal.pt 265 227 685 (custo: 4€)
		21.00h	7 Julho 11 Agosto	www.sal.pt/cascais cascais@sal.pt 265 227 685 (custo: 8€)
PASSEIOS DE BTT *	Parque Natural Sintra-Cascais	09.00h	10 Março 22 Abril 27 Maio 17 Junho 8 Julho 12 Agosto 9 Setembro 7 Outubro	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	21 Janeiro 18 Fevereiro 24 Março 14 Abril 26 Maio 9 Junho	Gratuito
JOGOS TRADICIONAIS	Parque Marechal Carmona	10.00h - 18.00h	2ª a 6ª feira de 15 Junho a 14 Setembro	Gratuito
JOGOS TRADICIONAIS	Parque Marechal Carmona	10.00h - 13.00h	17 Junho 8, 29 Julho	Gratuito
	Jardim visconde da Luz		10 Junho	
	Praia da Poça		22 Julho	
ARBORISMO *	Parque Palmela	10.30h - 16.30h	8, 22 Janeiro 12, 26 Fevereiro 11, 25 Março 7, 21 Outubro 4, 18 Novembro 2, 16, 30 Dezembro	reservas@pedacosdeaventura.com / 912426118 (Custo: 4€ Circuito AZUL 6€ Circuito VERMELHO)
VOLEIBOL DE PRAIA*	Praia de Carcavelos	09.00h - 19.00h	18 Junho a 31 Julho	91 475 75 75 / 96 686 97 42 / 93 171 51 55 / voleibolcarcavelos@gmail.com

* Actividades de responsabilidade exclusiva dos parceiros