

NEWSLETTER **set.12**

CASCAIS ATIVO

DICA

No próximo dia 2 de Setembro, venha até ao Parque das Penhas do Marmeleiro e participe em mais um Circuito de Marcha. O início é às 10h00 com uma pequena aula de aquecimento, segue-se a marcha no parque e, no final, todos participam numa aula de alongamentos. Ao dispor dos participantes há também jogos tradicionais, chair massage e a possibilidade de fazer medições corporais para aferir a forma física.

Comece já a preparar-se para entrar nesta aventura com uma marcha diária de 30 minutos, num ritmo moderado ou intenso. Convide amigos e familiares e juntos venham desfrutar das atividades do programa municipal para a promoção da atividade física diária “Cascais Activo Viva 30”

Esperamos por si!

Mais informações em:
Divisão de Fomento Desportivo Telef. 21 482 55 76 / 56
cascais.ativo@cm-cascais.pt | www.cm-cascais.pt



CASCAIS

ESPELEISMO

Local: Gruta de Alvide

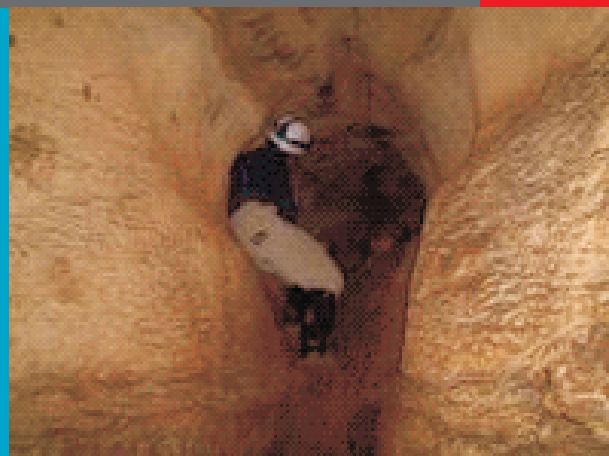
Horário: 15h00

Data: 22

Destinatários: a partir dos 12 anos

Inscrição: mail@desnivel.pt | 961 304 923

Custo: € 5.00



VELA

Local: Baía de Cascais

Horário: 10h00 - 17h00 [períodos de 1h de atividade]

Data: 15

Destinatários: a partir dos 8 anos
[obrigatório saber nadar]

Inscrição: geral@cncascais.com | 214 830 125

Custo: € 5.00



CANOAGEM

Local: Praia dos Pescadores

Horário: 10h00

Data Iniciação: 1, 8, 15

Data Passeio: 29

Destinatários: a partir dos 8 anos

Inscrição: adncascais@gmail.com

Custo: € 5.00



INICIAÇÃO AO WINDSURF

Local: Praia dos Pescadores
Horário: 09h30 - 12h30
Data: 22
Destinatários: a partir dos 12 anos
Inscrição: adncascais@gmail.com
custo: € 10.00



INICIAÇÃO AO SURF

Local: Praia de S. Pedro do Estoril
Horário: 10h00
Data: 8, 22
Inscrição: cascais.ativo@cm-cascais.pt
Destinatários: a partir dos 12 anos
custo: € 5.00



MERGULHO

Local: Piscina Oceânica de Cascais
Horário: 14h00
Data: 1, 15
Inscrição: cascaisdivecenter@gmail.com
Custo: €15.00



GINÁSTICA NO PARQUE

Local: Parque Marechal Carmona

Horário: 10h00

Data: 2, 9, 16, 23, 30

Local: Parque da Quinta da Alagoa

Horário: 11h00

Data: 2, 9, 16, 23, 30

Local: Parque de Outeiro de Polima

Horário: 11h00

Data: 1, 15



GINÁSTICA NA PRAIA

Local: Tamariz

Horário: 10h00

Local: Pedra do Sal

Horário: 10h30

Data: 1, 8, 15, 22, 29



BODYBOARD

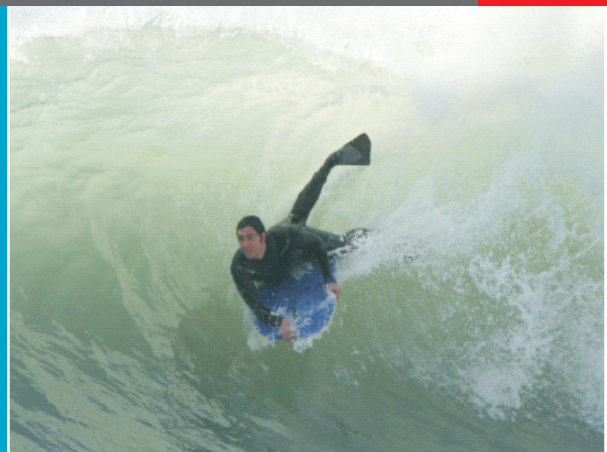
Local: Praia de Carcavelos

Horário: 15h00

Data: 2

Informações: aquacarca@gmail.com

Custo: € 5.00



RUGBY

Local: Parque Marechal Carmona
(relvado junto ao mini-zoo)

Horário: 10h30 às 11h30

Data: 29

Destinatários: crianças entre os 6 e os 10 anos



PASSEIO DE BICICLETA

Local: Guincho

Horário: 10h00

Data: 9

Destinatários: a partir dos 14 anos

Inscrição: guinchoadventours@gmail.com

914 471 918 | 934 479 075 | 966 876 406

Custo: € 5.00 ou € 9.00 [com aluguer de material]



PASSEIOS DE BTT

Local: Parque Natural Sintra-Cascais

Horário: 09h00

Data: 9

Duração: 3h00

Dificuldade: média /fácil

Inscrição: comercial@muitaventura.com

btt@muitaventura.com

211 931 636 | 925 722 239

Custo: € 3.00



JOGOS TRADICIONAIS

Local: Parque Marechal Carmona

ZONA DE JOGOS TRADICIONAIS

Horário: 09h00 às 18h30

Local: Parque da Quinta da Alagoa

Horário: 13h30 às 18h30

Data: 1 a 7



INICIAÇÃO À ESCALADA

Local: Arribas do Farol da Guia | Cascais

Destinatários: a partir dos 12 anos

Horário: 15h00

Data: 8

Inscrição: mail@desnivel.pt | 961 304 923

custo: € 5.00

Material: roupa desportiva, calçado desportivo maleável e água



PASSEIO PEDESTRE

Local: Parque Natural Sintra - Cascais

Concentração: Capela da Malveira da Serra

Horário: 10h00

Data: 16

Distância: 10 Km

Inscrição: cascais@sal.pt | 265 277 685

Custo: € 4.00



MARCHA

Horário: 10h00 - 13h00

Atividades extra: jogos tradicionais, medições corporais, chair massage

Local: Parque Penhas do Marmeleiro

Data: 2



EQUITAÇÃO

Local: Centro Hípico da Costa do Estoril

Horário: 18h00 - 19h00 [experiência de 15 minutos]

Data: 6, 13, 20, 27

Destinatários: a partir dos 4 anos

Inscrição: geral@centrohipico.pt | 965 037 024

Custo: € 5.00

