

Enquadrado num clube, academia ou coletividade, ou ao ar livre, num dos muitos espaços fitness que a autarquia criou ao longo do litoral ou nos parques urbanos em todas as freguesias, o importante é que faça exercício e zele pela sua saúde!

Se já decidiu fazer exercício e levar a família, aproveite a oferta do programa municipal “**Família Desportista**”. Criado em parceria com os Clubes e outras entidades desportivas do concelho, este programa vem facilitar o acesso à prática desportiva em Cascais. Há incentivos especiais para famílias desportistas com menores ou dependentes a cargo. Há apoios para famílias menos favorecidas. Desfrute de mais este programa criado a pensar em si!

Para ter um conhecimento mais alargado da realidade desportiva no concelho visite o site [www.cm-cascais.pt](http://www.cm-cascais.pt) e descubra tudo sobre os programas criados a pensar em si e nas necessidades de exercício físico da sua família. Consulte também o **Guia do Desporto de Cascais**, onde encontra toda a oferta desportiva dos Clubes, Escolas, Ginásios, Academias e empresas de serviços desportivos, bem como as instalações e os equipamentos desportivos à sua disposição no concelho.

*A Organização Mundial de Saúde recomenda a prática diária de meia hora de atividade física para adultos e de uma hora para os mais pequenos.*

# PROGRAMA DE PROMOÇÃO DESPORTIVA 2013

[www.cm-cascais.pt](http://www.cm-cascais.pt)

## ATIVIDADES ESPECIAIS

**MARGINAL A PASSO DE CORRIDA**  
**Marginal em Carcavelos**  
6 janeiro | 3 fevereiro | 3 março  
| 6 outubro | 3 novembro  
| 1 dezembro

**DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA**  
**Marginal S. Pedro a Carcavelos**  
7 abril

**FESTA DA CRIANÇA**  
**Baía de Cascais**  
2 junho

**CAMINHADA E CORRIDA DAS GERAÇÕES**  
**Av. da República e Av. Rei Humberto de Itália**  
12 maio

**ENCONTRO DE EMBARCAÇÕES TRADICIONAIS**  
**Baía de Cascais**  
17 e 18 agosto

**ENCONTRO NACIONAL DE JOGOS TRADICIONAIS**  
**Parque Marechal Carmona**  
18 e 19 maio

**TORNEIO DE BOCCIA**  
**Pavilhão Desportivo dos Lombos**  
25 novembro

**FEIRA DO DESPORTO**  
**Baía de Cascais**  
22 e 23 setembro

O Programa de Promoção Desportiva, consiste na realização de um variado leque de atividades físicas e desportivas de ar livre, com o intuito de incentivar a prática de atividade física regular, fomentar estilos de vida ativos e saudáveis, acessíveis a toda a população, promovendo simultaneamente zonas verdes e protegidas, orla costeira entre muitos outros espaços do Concelho de Cascais.

Para a realização de todas as atividades, este programa integra um conjunto de parcerias com diversos clubes, associações desportivas, ginásios, estabelecimentos de ensino e outras entidades da área do desporto e da saúde.

As atividades realizam-se ao longo do ano, no Concelho de Cascais, de forma regular.

Consulte o programa de atividades que lhe oferecemos ou procure um clube, um ginásio, uma escola desportiva ou uma empresa e inscreva-se nas atividades desenvolvidas a pensar em si.

ESTÁ NA ALTURA DE VENCER A PREGUIÇA.  
**CASCAIS NÃO PODE ESPERAR.**

# PROGRAMA DE PROMOÇÃO DESPORTIVA 2013

## VELA

**Baía de Cascais | 10h00 - 17h00**  
9 março | 20 abril | 11 maio | 1, 22 junho  
| 6, 20 julho | 3, 17 agosto |  
14 setembro | 12 outubro  
[geral@cncascais.pt](mailto:geral@cncascais.pt) | 5€

## INICIAÇÃO À CANOAGEM

**Praia dos Pescadores | 9h30 - 12h30**  
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](mailto:adncascais@gmail.com) | 5€

## PASSEIO DE CANOAGEM

**Praia dos Pescadores | 9h30 - 12h30**  
16 março | 27 abril | 18 maio | 15 junho |  
20 julho | 14 setembro | 19 outubro  
[adncascais@gmail.com](mailto:adncascais@gmail.com) | 10€

## INICIAÇÃO AO WINDSURF

**Praia dos Pescadores | 9h30 - 12h30**  
9 março | 20 abril | 11 maio | 8, 29 Junho |  
13, 31 julho | 7, 28 setembro | 12 outubro  
[adncascais@gmail.com](mailto:adncascais@gmail.com) | 10€

## PASSEIO DE WINDSURF

**Praia dos Pescadores | 9h30 - 12h30**  
17 março | 28 abril | 19 maio | 16 Junho |  
21 julho | 15 setembro | 20 outubro  
[adncascais@gmail.com](mailto:adncascais@gmail.com) | 20€

## YOGA NO PARQUE

**Parque Marechal Carmona | 10h00**  
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 | 11h00**  
14 abril | 5 maio | 2 junho | 7 julho |  
4 agosto | 1 setembro  
Gratuito

## GINÁSTICA NO PARQUE

**Parque Palmela | 11h00**  
23 março | 27 abril | 25 maio |  
22 junho | 27 julho | 24 agosto  
28 setembro  
**Parque Outeiro de Polima | 11h00**  
20 abril | 4, 18 maio | 1, 15 junho |  
6, 20 julho | 3, 17 agosto |  
7, 21 setembro  
Gratuito

## TAI-CHI NO PARQUE

**Parque Marechal Carmona | 11h00**  
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

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

**Orla Costeira**  
Todos os fins de semana  
de maio a setembro  
21 482 55 79  
Gratuito

## JOGOS DE PRAIA

**Praia de Carcavelos**  
**13h30 - 18h30**  
2ª a domingo em julho e agosto  
Gratuito

## INICIAÇÃO AO STAND UP PADDLE

**Praia da Parede**  
todos os dias de janeiro a dezembro  
mediante marcação prévia  
[gusupaddlesurf@hotmail.com](mailto:gusupaddlesurf@hotmail.com) |  
91 971 11 62 | 15€

## STAND UP PADDLE

**Praia dos Pescadores | 9h30 - 12h30**  
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](mailto:adncascais@gmail.com) | 7,5€

## VOLEIBOL DE PRAIA

**Praia de Carcavelos | 9h00 - 19h00**  
11 junho a 31 julho  
[voleibolcarcavelos@gmail.com](mailto:voleibolcarcavelos@gmail.com)  
91 475 75 75 | 96 686 97 42 | 93 171 51 55

## IRON WO (MAN)

**Complexo Desportivo das Piscinas da Abóboda | 11h00**  
19 janeiro | 16 fevereiro | 16 março |  
20 abril | 18 maio | 15 junho | 13 julho  
Gratuito

## JOGOS TRADICIONAIS

**Parque Marechal Carmona e Parque da Quinta da Alagoa**  
**13h30 - 18h30**  
2ª a domingo em julho e agosto  
**Jardim Visconde da Luz**  
**Praia da Poça**  
**10h00 - 13h00**  
domingos [a definir]  
Gratuito

## RUGBY

**Parque Marechal Carmona**  
**10h30 - 11h30**  
26 janeiro | 16 fevereiro | 16 março |  
27 abril | 25 maio | 15 junho |  
setembro a dezembro [datas a definir]  
Gratuito

## ORIENTAÇÃO

**15h00 - 17h00**  
**Parque Marechal Carmona**  
9 março  
**Quinta do Pisão**  
8 junho | 14 setembro  
[mail@desnivel.pt](mailto:mail@desnivel.pt) | 96 130 49 23 | 5€

## ESPELEÍSMO

**Gruta de Alvide | 15h00 - 18h00**  
16 março | 27 abril | 25 maio |  
22 junho | 27 julho | 28 setembro |  
26 outubro | 23 novembro  
[mail@desnivel.pt](mailto:mail@desnivel.pt) | 96 130 49 23 | 5€

## YOGA NA PRAIA

**Praia do Tamariz | 10h00**  
20 abril | 25 maio | 27 julho |  
24, 31 agosto | 28 setembro  
Gratuito

## GINÁSTICA NA PRAIA

**Praia do Tamariz | 10h00**  
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 | 10h30**  
13, 20, 27 abril | 4, 11, 18, 25 maio |  
1, 8, 15, 22, 29 Junho |  
6, 13, 20, 27 julho | 3, 10, 17, 24, 31 agosto |  
7, 14, 21, 28 setembro  
Gratuito

## ARBORISMO

**Parque Palmela | 10h30 - 16h30**  
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](mailto:reservas@pedacosdeaventura.com)  
91 242 61 18  
4€ \_ circuito azul | 6€ \_ circuito vermelho

## PASSEIOS DE BTT

**Parque Natural Sintra-Cascais | 9h00**  
24 março | 28 abril | 19 maio | 22 junho |  
28 julho | 22 setembro |  
20 outubro | 10 novembro  
[comercial@muitaventura.com](mailto:comercial@muitaventura.com)  
[btt@muitaventura.com](mailto:btt@muitaventura.com)  
21 193 16 36 | 92 572 22 39

## PASSEIOS DE BICICLETA

**Guincho | 10h00 - 13h00**  
14 abril | 12 maio | 9 Junho |  
8 setembro | 13 outubro  
[guinchoadventours@gmail.com](mailto:guinchoadventours@gmail.com)  
5€ | 9€\_com aluguer de material

## PASSEIOS PEDESTRES

**Parque Natural Sintra-Cascais | 10h00**  
13 janeiro | 10 fevereiro | 10 março |  
14 abril | 12 maio | 9 junho |  
setembro a dezembro [a definir]  
[www.sal.pt](http://www.sal.pt) | [cascais@sal.pt](mailto:cascais@sal.pt)  
26 522 76 85 | 4€

## INICIAÇÃO À ESCALADA

**Arribas do Farol da Guia**  
**15h00 - 18h00**  
2 março | 13 abril | 4 maio |  
15 junho | 13 julho | 7 setembro |  
12 outubro | 9 novembro  
[mail@desnivel.pt](mailto:mail@desnivel.pt) | 96 130 49 23 | 5€

## INICIAÇÃO AO SURF

**Praia de S. Pedro do Estoril**  
**10h00 - 12h00**  
11, 25 maio | 8, 22 junho | 13, 27 julho |  
14, 28 setembro | 12, 26 outubro  
[cascais.ativo@cm-cascais.pt](mailto:cascais.ativo@cm-cascais.pt) | 5€

## Praia de Carcavelos

**10h00 - 12h00**  
24 fevereiro | 31 março | 28 abril |  
26 maio | 30 junho  
[lombospraia@gmail.com](mailto:lombospraia@gmail.com) | 5€

## MERGULHO

**Praia da Duquesa | 14H00 - 16H00**  
4, 18 maio | 1, 15 junho |  
6, 20 julho | 3, 17 agosto |  
7, 21 setembro | 5, 19 outubro  
[cascaisdivecenter@gmail.com](mailto:cascaisdivecenter@gmail.com) | 30€

## INICIAÇÃO AO BODYBOARD

**Praia de Carcavelos | 10h00 - 12h00**  
24 fevereiro | 31 março | 28 abril |  
26 maio | 30 junho  
[lombospraia@gmail.com](mailto:lombospraia@gmail.com) | 5€

## BODYBOARD

**Praia de Carcavelos | 15h00 - 17h00**  
6 janeiro | 3 fevereiro | 3 março | 7 abril |  
5 maio | 5 junho | 1 setembro |  
6 outubro | 3 novembro | 1 dezembro  
[aquacarca@gmail.com](mailto:aquacarca@gmail.com) | 7,5€

## INICIAÇÃO AO FREERIDE

**Parque de Outeiro da Vela | 9h00**  
**FORMAÇÃO**  
16 fevereiro | 20 abril | 15 Junho |  
21 setembro | 16 novembro  
**PASSEIO**  
16 março | 18 maio | 20 Julho |  
19 outubro | 21 dezembro  
[direccao.cpfr@gmail.com](mailto:direccao.cpfr@gmail.com)  
12€ - sócios | 20€ - não sócios

## ESCOLINHA DE FUTSAL

**Pavilhão Desportivo dos Lombos**  
**17h00 - 18h00**  
4, 5, 7, 8 fevereiro | 4, 5, 7, 8 março  
Gratuito | 5 aos 10 anos

## ESCOLINHA DE MINIBASKET

**Pavilhão Desportivo dos Lombos**  
**18h30 - 19h30** | 6 fevereiro | 6 março  
**9h30 - 11h30** | 9 fevereiro | 9 março  
Gratuito | 6 aos 9 anos

## BASKET SUB 12

**Pavilhão Desportivo dos Lombos**  
**18h00 - 19h00** | 5, 8 fevereiro | 5, 8 março  
**18h30 - 19h30** | 6 fevereiro | 6 março  
Gratuito | 10 aos 12 anos

## EQUITAÇÃO

**Centro Hípico da Costa do Estoril**  
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  
2, 12, 19, 26 setembro  
3, 10, 17, 24, 31 outubro  
7, 14, 21, 28 novembro  
5, 12, 19, 26 dezembro  
[geral@centrohipico.pt](mailto:geral@centrohipico.pt) | 5€