

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 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

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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 |
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 | 7,5€

VOLEIBOL DE PRAIA

Praia de Carcavelos | 9h00 - 19h00
11 junho a 31 julho
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 | 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 | 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
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
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
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 | 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 | 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 | 5€

Praia de Carcavelos

10h00 - 12h00
24 fevereiro | 31 março | 28 abril |
26 maio | 30 junho
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 | 30€

INICIAÇÃO AO BODYBOARD

Praia de Carcavelos | 10h00 - 12h00
24 fevereiro | 31 março | 28 abril |
26 maio | 30 junho
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 | 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
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 | 5€