

NEWSLETTER dez.12

CASCAIS ATIVO

DICA

Quem disse que a Marginal é só para automóveis? Nada mais errado! Cada primeiro domingo do mês, em frente à Praia de Carcavelos, a Marginal é apenas para a prática de atividade física. Venha daí e junte-se à "Marginal a Passo de Corrida", uma iniciativa promovida pela Câmara Municipal de Cascais. A próxima é dia 2 de dezembro, entre as 8h30 e as 12h30.

Individualmente, com amigos, ou em família, aproveite estes programas para reforço da atividade física diária e goze uma vida mais saudável!

<http://www.cm-cascais.pt/sub-area/cascais-ativo-viva-30> "

Esperamos por si!

Mais informações em:

Divisão de Fomento Desportivo | Tele. 21 482 79 / 56
cascais.ativo@cm-cascais.pt | www.cm-cascais.pt



CASCAIS

BODYBOARD

Local: Praia de Carcavelos

Horário: 15h00

Data: 2

Destinatários: a partir dos 5 anos

Informações: aquacarca@gmail.com

Custo: 5€



ARBORISMO

Local: Parque Palmela

Concentração: junto à cafetaria

Horário: 10h30 - 16h30

[duração do circuito 40 minutos,
sendo possível escolher horário para realização do mesmo]

Data: 2, 16, 30

Inscrição: reservas@pedacosdeaventura.com

912 426 118

Custo: 4€ circuito AZUL | 6€ circuito VERMELHO



PASSEIO PEDESTRE

Local: Parque Natural Sintra - Cascais

Concentração: Parque de Campismo do Guincho
[junto à entrada]

Horário: 10h00

Data: 9

Distância: 15 Km

Inscrição: cascais@sal.pt | 265 277 685



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



MARGINAL A PASSO DE CORRIDA

Local: Marginal Carcavelos
Horário: 08h30 às 12h30
Data: 2
Informações: 214 825 579



RUGBY

Local: Parque Marechal Carmona
[relvado junto ao mini-zoo]
Horário: 10h30 às 11h30
Data: 8
Destinatários: crianças entre os 6 e os 10 anos



TAI CHI NO PARQUE

Local: Parque Marechal Carmona
[relvado junto ao lago]
Horário: 11h00
Aula: Tai Chi
Data: 30
Informações: artemove@artemove.com
218 102 039

