

FÉRIAS EM CASCAIS 2013

Atividades entre 15 de Julho e 15 de Setembro de 2013 (a partir dos 4 anos de idade)

Atividade	Programação		Local	Inscrição	Contacto
	Data	Horário			
Desporto nas Férias	· 01-07-2012 a 12-07-2012	· 09.00h às 17.00h	Escola Básica de Cascais	Sim – 90€ euros. (taxas especiais 60€ e 30€ agregados familiares apoiados pelos serviços sociais, escalões A e B e famílias numerosas, 3º e 4º filhos)	21 482 55 66/79/12 desporto.ferias@cm-cascais.pt http://www.cm-cascais.pt/sub-area/desporto-nas-ferias
			Escola Básica de Alapraia		
			Escola Secundária Fernando Lopes Graça		
	· 15-07-2012 a 26-07-2012		Escola Básica e Secundária Matilde Rosa Araújo		Basta comparecer
Vela na Baía de Cascais	· 06-07-2013	· 10.00h às 17.00h	Clube Naval de Cascais	Sim – 5€	- geral@cncascais.pt - - Clube Naval de Cascais
	· 20-07-2013				
	· 03-08-2013				
	· 17-08-2013				
	· 06-07-2013				
Iniciação à canoagem	· 14-07-2013	· 09.30h às 12.30h	Praia dos Pescadores	Sim – 5€	- geral@cncascais.pt - - Clube Naval de Cascais
	· 28-07-2013				
	· 08-09-2013				
	· 20-07-2013				
Passeio de canoagem	· 14-09-2013	· 09.30h às 12.30h	Praia dos Pescadores	Sim – 10€	- geral@cncascais.pt - - Clube Naval de Cascais
	· 29-06-2013				
Iniciação ao Windsurf	· 13-07-2013	· 09.30h às 12.30h	Praia dos Pescadores	Sim – 10€	- geral@cncascais.pt - - Clube Naval de Cascais
	· 07-09-2013				
	· 21-07-2013				
Passeio de Windsurf	· 15-09-2013	· 09.30h às 12.30h	Praia dos Pescadores	Sim – 20€	- geral@cncascais.pt - - Clube Naval de Cascais
Yoga no Parque	· 30-06-2013	· 10.00h	Parque Marechal Carmona	Gratuito	Basta comparecer
	· 07-07-2013				
	· 14-07-2013				
	· 21-07-2013				
	· 28-07-2013				
	· 04-08-2013				
	· 11-08-2013				
	· 18-08-2013				
	· 25-08-2013				
	· 01-09-2013				
	· 08-09-2013				
	· 15-09-2013				

FÉRIAS EM CASCAIS 2013

Atividades entre 15 de Julho e 15 de Setembro de 2013 (a partir dos 4 anos de idade)

Atividade	Programação		Local	Inscrição	Contacto
	Data	Horário			
Fitness no Parque	· 07-07-2013	· 11.00h	Parque da Quinta da Alagoa	Gratuito	Basta comparecer
	· 04-08-2013				
	· 01-09-2013				
Ginástica no Parque	· 27-07-2013	· 11.00h	Parque Palmela	Gratuito	Basta comparecer
	· 24-08-2013				
	· 06-07-2013	· 11.00h	Parque do Outeiro de Polima	Gratuito	Basta comparecer
	· 20-07-2013				
	· 03-08-2013				
	· 17-08-2013				
Tai-Chi no Parque	· 07-09-2013	· 11.00h	Parque Marechal Carmona	Gratuito	Basta comparecer
	· 23-06-2013				
	· 28-07-2013				
	· 25-08-2013				
Passeios de Barco à vela na embarcação tradicional "Estou Para Ver"	· Todos os fins de semana	· 09.30h às 11.30h	Cais de Receção da Marina de Cascais	Sim -Gratuito	21 482 55 79
Jogos de Praia	· Todos os dias entre 01-07-2013 e 31-08-2013	· 13.30h às 18.30h	Praia de Carcavelos	Gratuito	Basta comparecer
Iniciação ao Stand Up Paddle	· Todos os dias	· Mediante marcação	Praia de Parede	Sim - 15€	91 971 11 62 gusupaddlesurf@hotmail.com
Stand Up Paddle	· 30-06-2013	· 09.30h às 12.30h	Praia dos Pescadores	Sim- 7,50€	adncascais@gmail.com
	· 07-07-2013				
	· 27-07-2013				
	· 01-09-2013				
Voleibol de praia	· Todos os dias entre 15-06-2013 e 31-07-2013	· 09.00h às 19.00h	Praia de Carcavelos	Gratuito	91 475 75 75 voleibolcarcavelos@gmail.com
Iron Wo (Man)	· 13-07-2013	· 11.00h	Complexo Desportivo das Piscinas da Aboboda	Gratuito	Basta comparecer

FÉRIAS EM CASCAIS 2013

Atividades entre 15 de Julho e 15 de Setembro de 2013 (a partir dos 4 anos de idade)

Atividade	Programação		Local	Inscrição	Contacto
	Data	Horário			
Jogos Tradicionais	· Todos os dias em Julho e Agosto	· 13.30h às 18.30h	· Parque Marechal Carmona	Gratuito	Basta comparecer
			· Parque da Quinta da Alagoa		
	· 14-07-2013	· 10.00h às 13.00h	· Jardim Visconde da Luz		
	· 30-06-2013		· Praia da Poça		
	· 21-07-2013		· Parque Marechal Carmona		
· 07-07-2013					
Orientação	· 14-09-2013	· 15.00h às 17.00h	· Quinta do Pisão	Sim - 5€	96 130 49 23 mail@desnivel.pt Associação de Desportos de Aventura Desnível
Espeleísmo	· 27-07-2013	· 15.00h às 18.00h	· Gruta de Alvide	Sim - 5€	96 130 49 23 mail@desnivel.pt Associação de Desportos de Aventura Desnível
Yoga na Praia	· 27-07-2013 · 24-08-2013 · 31-08-2013	· 10.00h	· Praia do Tamariz	Gratuito	Basta comparecer
Ginástica na Praia	· Todos os Sábados	· 10.00h	· Praia do Tamariz	Gratuito	Basta comparecer
Ginástica na Pedra do Sal	· Todos os Sábados	· 10.30h	· Centro de Interpretação Ambiental da Pedra do Sal	Gratuito	Basta comparecer
Passeios de BTT	· 28-07-2013	· 09.00h	· Parque Natural Sintra Cascais	Gratuito	967021248 / 21 193 16 36 btt@muitaventura.com http://www.muitaventura.com/
Passeios de Bicicleta	· 08-09-2013	· 10.00h às 13.00h	· Praia do Guincho	Sim - 5€ / 9€ sem bicicleta	· guinchoadventours@gmail.com
Iniciação à Escalada	· 13-07-2013 · 07-09-2013	· 15.00h às 18.00h	· Arribas do Farol da Guia	Sim - 5€	96 130 49 23 Associação de Desportos de Aventura Desnível mail@desnivel.pt
Iniciação ao Surf	· 13-07-2013 · 27-07-2013 · 14-09-2013	· 10.00h às 12.00h	· Praia de São Pedro do Estoril	Sim - 5€	· cascais.ativo@cm-cascais.pt
	· 30-06-2013		· Praia de Carcavelos		· lombospraia@gmail.com
Mergulho	· 06-07-2013 · 20-07-2013 · 03-08-2013 · 17-08-2013 · 07-09-2013	· 14.00h às 16.00h	· Praia da Duquesa - Cascais	Sim - 30€	· cascaisdivecenter@gmail.com

FÉRIAS EM CASCAIS 2013

Atividades entre 15 de Julho e 15 de Setembro de 2013 (a partir dos 4 anos de idade)

Atividade	Programação		Local	Inscrição	Contacto
	Data	Horário			
Iniciação ao Bodyboard	· 30-06-2013	· 10.00h às 12.00h	Praia de Carcavelos	Sim - 5€	lombospraia@gmail.com
Bodyboard	· 01-09-2013	· 15.00h às 17.00h	Praia de Carcavelos	Sim - 7,50€	aquacarca@gmail.com
Iniciação ao Freeride	· 15-09-2013	· 09.00h	Parque do Outeiro da Vela	Sim - 12€ sócios 20€ não sócios	Basta comparecer
Passeio de enduro	· 27-07-2013	09.00h	Parque Natural Sintra-Cascais	Sim - 12€ sócios 20€ não sócios	Basta comparecer
Equitação	· 27-06-2013 · 04-07-2013 · 11-07-2013 · 18-07-2013 · 25-07-2013 · 01-08-2013 · 08-08-2013 · 15-08-2013 · 22-08-2013 · 29-08-2013 · 02-09-2013 · 12-09-2013		Centro Hípico da Costa do Estoril	Sim - 5€	geral@centrohipico.pt
Ludoteca de Porta Aberta	· 17-06-2013 a 15-09-2013		Ludoteca da Adroana/TorreGuia	Sim - 6€	21 460 53 32 ludoteca.adroana@gmail.com
Caderno de Experiências	· 17-06-2013 a 15-09-2013		Ludoteca da Adroana/TorreGuia	Sim - 6€	21 460 53 32 ludoteca.adroana@gmail.com
Mercado de Trocas Capicua	· 15-06-2013	· 14.30h às 17.00h	Ludoteca da Adroana/TorreGuia	Gratuito	21 460 53 34 ludoteca.adroana@gmail.com

FÉRIAS EM CASCAIS 2013

Atividades entre 15 de Julho e 15 de Setembro de 2013 (a partir dos 4 anos de idade)

Atividade	Programação		Local	Inscrição	Contacto
	Data	Horário			
Ludoteca em Férias	· 17-06-2013 a 16-08-2013		Ludoteca de Alcoitão/TorreGuia	Sim - 6€	96 195 28 77 ludotecadealcoitao@gmail.com
(IDEIAS) 2 Oficinas lúdicas e de expressão artística	· 17-06-2013 a 16-08-2013		Ludoteca da Torre/TorreGuia	Sim - 6€	ludoteca.torre@gmail.com
Ateliers e Oficinas lúdicas, culturais, artísticas e de movimento. - Colónias de Férias e acampamentos - Praia	· Junho e Julho		Ludoteca da Galiza/Inst. Filhas de Maria Auxiliadora	Sim - A partir de 5€	ludotecadagaliza@gmail.com
Atividades lúdicas, ateliers artísticos e saídas	· 18-06-2013 a 27-07-2013		Ludoteca do Monte Estoril/Artemanhas	Sim - Consultar	21 467 31 39 ludotecadomonte@artemanhas.com.pt
Férias de Verão: "Às voltas pelo Mundo"	· 17-06-2013 a 31-07-2013		Ludobiblioteca EB1 Alto da Peça / Junta de Freguesia de Alcabideche	Sim - Gratuito	93 255 90 85 21 460 32 12 Isabel.cruz@jf-alcabideche.pt
Com Olhos de Ler: obra em destaque: «A arte de amar» de Ovídeo	· 28-06-2013	· 21.00h	Biblioteca S. Domingos de Rana		21 481 54 00 bsdr@cm-cascais.pt
Sessão interativa com bebés e famílias apresentação do disco "Sementinha Musical II", de Paulo Cordeiro	· 29-06-2013 (a confirmar)	· 15.00h	Biblioteca Infantil e Juvenil		21 481 53 26/27 bij@cm-cascais.pt
Danças na rua	· 06-07-2013	· Noites	Largo Cidade Vitória		Basta comparecer
	· 13-07-2013				
	· 20-07-2013				
	· 27-07-2013				
Semana do Alentejo	· Fins de semana de julho	· Consultar	Tires		21 444 06 73 estrelasdoguadiana@gmail.com 21 444 13 60 grd1m.tires@clix.pt
Grande espetáculo de dança de verão	· Durante o mês de julho	· Noite	Auditório Fernando Lopes-Grça		Basta comparecer
"Vamos criar um diário visual, pessoal e único" – workshop por Catarina Cardoso	· 02-07-2013 a 05-07-2013	· 10.00h às 12.30h	Biblioteca S. Domingos de Rana		21 481 54 00 bsdr@cm-cascais.pt
	· 09-07-2013 a 12-07-2013		Biblioteca de Cascais - Casa da Horta		

FÉRIAS EM CASCAIS 2013

Atividades entre 15 de Julho e 15 de Setembro de 2013 (a partir dos 4 anos de idade)

Atividade	Programação		Local	Inscrição	Contacto
	Data	Horário			
XXVII Feira do Livro de Cascais	· 19-07-2013 a 04-08-2013	· 17h00 às 24h00	<u>Jardim Visconde da Luz</u>		Basta comparecer
Temporada de Música de Cascais	· 08-09-2013	· Noite	<u>Centro Cultural de Cascais</u>		21 481 54 00 bsdr@cm-cascais.pt http://www.occo.pt/
Versos ao Luar - Poesia para Crianças ao ar livre	· 14-09-2013 a	· 18h00 às 10h00	<u>Biblioteca Infantil e Juvenil</u>		21 481 53 26/27 bij@cm-cascais.pt
	· 15-09-2013				
Campo de Férias para crianças dos 6 aos 13 anos	· 24 de junho a 6 de setembro	Regime aberto	Trajouce, Matos Cheirinhos, Cabeço de Mouro	Por escalão de rendimentos	Alda fonseca - ideiaaf@onososonho.pt, IDEA - Instituto para o Desenvolvimento Educativo Integrado na Ação
Campo de Férias para crianças dos 6 aos 12 anos	· 24 de junho a 30 de agosto	Regime aberto	Estoril		Fundação O Século, Mónica Meireles - monica.meireles@oseculo.pt
Campo de Férias para crianças dos 6 aos 16 anos	· 15 de julho a 29 de julho	Regime aberto	Estoril	Por escalão de rendimentos	Cultursol, Juvenilson Andrade - juvenilson.andrade@gmail.com
Serão de Contos: A raiz das palavras	· 13 de julho	21h30	Biblioteca Infantil e Juvenil Parque Marechal Carmona	Gratuito	Basta comparecer