

NEWSLETTER

jan.13

CASCAIS ATIVO

DICA

Em 2013 mantenha-se ativo e saudável, consulte o programa de atividades que a Câmara Municipal de Cascais promove, convide os seus amigos e familiares e participem juntos!

Crie já o seu próprio programa de atividade física e prepare o seu corpo para os desafios do dia a dia.

Lembre-se, a atividade física ajuda a prevenir problemas cardiovasculares e aumenta o bem estar.

<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: 6
Destinatários: a partir dos 8 anos
Informações: aquacarca@gmail.com
Custo: 7,5€



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: 6, 13, 20, 27
Inscrição: reservas@pedacosdeaventura.com
912 426 118
Custo: 4€ circuito AZUL | 6€ circuito VERMELHO



INICIAÇÃO AO STAND UP PADDLE

Local: Praia da Parede
Data / Horário: 10h30 - 15h30 [2ª a 6ª feira]
10h30 [sábados, domingos e feriados]
[periodos de atividade de 2 horas]
Destinatários: 8 aos 80 anos
Inscrição: gusupaddlesurf@hotmail.com
919 711 162
Custo: €15.00



EQUITAÇÃO

Local: Centro Hípico da Costa do Estoril
Horário: 18h00 - 19h00 [experiência de 15 minutos]
Data: 3, 10, 17, 24, 31
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: 6
Informações: 214 825 576 / 56



RUGBY

Local: Parque Marechal Carmona
[relvado junto ao mini-zoo]
Horário: 10h30 às 11h30
Data: 26
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: 27

Informações: artemove@artemove.com
218 093 029



AULA IRON WO(MAN)

Local: Complexo Desportivo Municipal da
Abóboda | espaço exterior

Horário: 11h00 - 12h00

Data: 19



PASSEIO PEDESTRE

Local: Parque Natural Sintra - Cascais
Concentração: Capela da Malveira da Serra

Horário: 10h00

Data: 13

Distância: 16 Km

Inscrição: cascais@sal.pt | 265 277 685

Custo: 4€

