

CASCAIS ATIVO

É DESPORTO PARA TODOS

FITNESS AO AR LIVRE

FITNESS TAMARIZ

Paredão do Tamariz | 10h00
Abr 16, 23, 30 | **Mai** 7, 14, 21, 28
Jun 4, 11, 18, 25 | **Jul** 2, 9, 16, 23, 30
Ago 6 | **Set** 3, 10, 17, 24 | **Out** 1
Gratuito | Sem inscrição

YOGA NO PARQUE

Parque Marechal Carmona | 10h00
Mai 1, 8, 15, 22, 29 | **Jun** 12, 19, 26
Jul 3, 10, 17, 24, 31 | **Set** 4, 11, 18, 25
Gratuito | Sem inscrição

FITNESS NO PARQUE

Parque Outeiro Polima | 10h00 e 11h00
Abr 16, 23, 30 | **Mai** 7, 14, 21, 28
Jun 4, 11, 18, 25 | **Jul** 2, 9, 16, 23, 30
Set 3, 10, 17, 24 | **Out** 1
Gratuito | Sem inscrição

FITNESS PERSONALIZADO

Guia de Cascais | 09h30 - 12h30
Mai 8, 15, 22, 29 | **Jun** 12, 19, 26
Set 4, 11, 18, 25
Gratuito | Inscrição obrigatória em cascais.pt

DESPORTOS NÁUTICOS

INICIAÇÃO AO SURF

Praia de S. Pedro do Estoril | 10h00 - 12h00
Mai 8 | **Jun** 5 | **Jul** 3
Set 4 | **Out** 2
5,00€ | Inscrição obrigatória em cascais.pt

INICIAÇÃO À CANOAGEM

Praia dos Pescadores | 09h30 - 12h00
Mai 14 | **Jun** 11 | **Jul** 9
Set 10
7,50€ | Inscrição obrigatória em cascais.pt

STAND UP PADDLE

Praia dos Pescadores | 09h30 e 12h00
Mai 22 | **Jun** 19 | **Jul** 17
Set 18 | **Out** 2
10,00€ | Inscrição obrigatória em cascais.pt

O DESPORTO COMEÇA NA ATITUDE!

CASCAIS

Tudo começa nas pessoas

CASCAIS ATIVO

É DESPORTO PARA TODOS

DESPORTOS NATUREZA

INICIAÇÃO À ESCALADA

Arribas do Farol da Guia | 15h00 - 18h00

Mai 15 | Jun 4

Jul 9 | Set 10 | Out 16

10,00€ | Inscrição obrigatória em cascais.pt

ESPELEÍSMO

Grutas de Alvide | 10h00 - 12h00

Mai 15 | Jun 4

Jul 9 | Set 10 | Out 16

7,50€ | Inscrição obrigatória em cascais.pt

PASSEIOS PEDESTRES

Parque Natural Sintra-Cascais | 10h00

Mai 22 | Jun 19 | Set 18

Out 23

Gratuito | Inscrição obrigatória em cascais.pt

INICIAÇÃO À EQUITACÃO

EXPERIMENTAÇÃO EQUITACÃO

Centro Hípico da Costa do Estoril | 10h00 - 12h00

Mai 8 | Jun 19 | Jul 3

Set 4 | Out 2

Gratuito | Inscrição obrigatória em cascais.pt

ATIVIDADES ESPECIAIS

FESTA DA CRIANÇA

Parque Marechal Carmona | 10h00 - 18h00

Jun 5

CASCAIS FITNESS SUNSET

Tamariz | 19h00 - 23h00

Jul 16

DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO

Tamariz | 9h00 - 13h00

Out 1

O DESPORTO COMEÇA NA ATITUDE!

CASCAIS

Tudo começa nas pessoas