



YOGA AO AR LIVRE

YOGA PARQUE MARECHAL CARMONA

ABR | 27
MAI | 04, 11, 18 e 25
JUN | 08, 15, 22 e 29
JUL | 06, 13, 20 e 27
SET | 07, 14, 21 e 28

OUT | 05
PARQUE MARECHAL CARMONA
10h00 – 11h00

Parceiro: Centro de Yoga de Cascais

YOGA PRAIA DAS MOITAS

ABR | 19 **MAI** | 17
JUN | 21 **SET** | 20

PRAIA DAS MOITAS
09h00 – 10h00

Parceiro: Centro de Yoga de Cascais

A participação nas atividades é **GRÁTUA** e **NÃO NECESSITA DE INSCRIÇÃO**

FITNESS AO AR LIVRE

FITNESS TAMARIZ

ABR | 12, 19 e 26
MAI | 03, 10, 17, 24 e 31
JUN | 07, 14, 21 e 28
JUL | 05, 12, 19 e 26
AGO | 02
SET | 06, 13, 20 e 27
OUT | 04 e 11
PAREDÃO DA PRAIA DO TAMARIZ | 9h30 - 11h30
Parceiros: Ginásio Fullbeat e Vivafit Alcoitão

FITNESS OUTEIRO DE POLIMA

ABR | 12 **MAI** | 17
JUN | 21 **JUL** | 19
SET | 20

PARQUE URBANO DE OUTEIRO DE POLIMA
9h30 – 11h30

Parceiro: Vivafit Outeiro de Polima

FITNESS CARCAVELOS

ABR | 13 e 27
MAI | 04, 11, 18 e 25
JUN | 08, 15, 22 e 29
JUL | 06, 13, 20 e 27
SET | 07, 14, 21 e 28
OUT | 05

ESTACIONAMENTO BAR DO MOINHO – PRAIA DE CARCAVELOS
9h00 – 10h30

Parceiros: GMD Trajouce
GSMD Talaíde | CDM Abóboda
David Araújo Fitness

FITNESS PENEDO

MAI | 10 **JUN** | 14
SET | 13 **OUT** | 11
PARQUE URBANO DO PENEDO
17h00 – 18h00
Parceiro: David Araújo Fitness

TREINOS PERSONALIZADOS

MAI | 04, 11, 18 e 25
JUN | 08, 15, 22 e 29
SET | 07, 14, 21 e 28
OUT | 05
FITNESS PARK GUIA DE CASCAIS | 9h30 – 12h30

Parceiros: Associação Portuguesa para a Promoção do Exercício e Saúde

A participação nas atividades é **GRÁTUA** e **NÃO NECESSITA DE INSCRIÇÃO**



CASCAIS ATIVO

É desporto para todos

O DESPORTO COMEÇA NA ATITUDE

2025



cascais.pt

CASCAIS Câmara Municipal

DESPORTOS NÁUTICOS

Atividades sujeitas a taxa de participação e/ou inscrição

INICIAÇÃO AO SURF

MAI | 11 e 25 JUN | 15 e 29

SET | 14 e 28 OUT | 19 e 26

PRAIA DE SÃO PEDRO DO ESTORIL

10h00 – 12h00

10€ | INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA em cascais.pt

Parceiro: Surfing Clube de Portugal

CANOAGEM POLINÉSIA

ABR | 19 e 27 MAI | 18

JUN | 14 e 22 JUL | 12 e 27

SET | 13 e 21 OUT | 11 e 26

PRAIA DOS PESCADORES

9h30 – 12h00

10€ | INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA em cascais.pt

Parceiro: Lisboa VAA

INICIAÇÃO À CANOAGEM

MAI | 03 e 17 JUN | 07 e 21

JUL | 05 e 19 SET | 06 e 28

OUT | 04

PRAIA DOS PESCADORES

09h30 – 12h00

10€ | INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA em cascais.pt

Parceiro: ADN – Atividades Desportivas Náuticas

STAND UP PADDLE

MAI | 11 JUN | 29

JUL | 13 SET | 07 e 28

PRAIA DOS PESCADORES

09h30 – 12h00

10€ | INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA em cascais.pt

Parceiros: ADN – Atividades Desportivas Náuticas

ATIVIDADES DE NATUREZA

Atividades sujeitas a taxa de participação e/ou inscrição

PASSEIOS PEDESTRES

ABR | 27 MAI | 25

JUN | 29 SET | 28

PARQUE NATURAL SINTRA-CASCAIS

09h30 – 14h00

GRATUITO | INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA em cascais.pt

Parceiro: SAL Sistemas de Ar Livre

PASSEIOS PEDESTRES NOTURNOS

JUL | 26 AGO | 30

OUT | 31

VILA DE CASCAIS

21h – 23h30

GRATUITO | INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA em cascais.pt

Parceiro: SAL Sistemas de Ar Livre

PASSEIOS PEDESTRES

JUL | 06 AGO | 03

SET | 07

PARQUE NATURAL SINTRA-CASCAIS

09h30 – 12h00

GRATUITO | INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA em cascais.pt

Parceiro: Cascais Ambiente SA

INICIAÇÃO À ESCALADA

MAI | 11 JUN | 15

JUL | 13 SET | 14

ARRIBAS DO FAROL DA GUIA

9h45 – 12h00

10€ | INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA em cascais.pt

Parceiro: Associação de Desportos Aventura Desnível

ESPELEISMO

ABR | 19 MAI | 17

JUN | 21 JUL | 19

SET | 20 OUT | 18

GRUTAS DE ALVIDE

10h00 – 12h00

7,50€ | INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA em cascais.pt

Parceiro: Associação de Desportos Aventura Desnível

ATIVIDADES ESPECIAIS

DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA

ABR | 06

AVENIDA MARGINAL ENTRE PAREDE E ALCÂNTARA

10h00 – 13h00

FESTA DA CRIANÇA

JUN | 01

BAIA DE CASCAIS E CIDADELA DE CASCAIS

10h00 – 18h00

CASCAIS FITNESS SUNSET

JUL | 12

MARINA DE CASCAIS

(Placa de Eventos)

19h00 – 24h00

SEMANA EUROPEIA DO DESPORTO

SET | 27 a 28

DIVERSOS LOCAIS DO CONCELHO (consultar programa em cascais.pt)
9h00 – 13h00

CASCAIS FITNESS ACTIVE FOR LIFE

OUT | 12

PRAIA DE CARCAVELOS (estacionamento da Capricciosa)
9h00 – 13h00

PROGRAMA DE ATIVIDADES SUJEITO A ALTERAÇÕES

A realização das atividades encontra-se ainda condicionada às condições atmosféricas que em caso de serem desfavoráveis serão canceladas.



cascais.pt

CASCAIS Câmara Municipal