

CASCAIS ATIVO

É DESPORTO PARA TODOS

cascais.pt

O DESPORTO COMEÇA
NA ATITUDE

FITNESS AO AR LIVRE

FITNESS TAMARIZ

ABR | 08, 15, 22 e 29 **MAI** | 06, 13, 20 e 27
JUN | 03, 10, 17 e 24 **JUL** | 01, 08, 22 e 29
AGO | 05 **SET** | 02, 09, 16, 23 e 30
OUT | 07 e 14

PAREDÃO DO TAMARIZ | 09h30 - 11h30

GRATUITO sem inscrição

Parceiros: Vivafit Alcoitão; Ginásio FullBeat;
David Araújo Fitness e Associação Portuguesa
de Promoção do exercício e saúde

FITNESS NO PARQUE DE OUTEIRO DE POLIMA

ABR | 08 e 22 **MAI** | 13 e 27
JUN | 10 e 24 **JUL** | 08 e 15
SET | 09 e 23

PARQUE URBANO DE OUTEIRO DE POLIMA

09h30 - 11h30

GRATUITO sem inscrição

Parceiros: Vivafit Outeiro de Polima
e Complexo Municipal da Abóboda

FITNESS EM CARCAVELOS

ABR | 23 **MAI** | 14 e 28
JUN | 11 e 25 **JUL** | 09 e 23
SET | 10 e 24 **OUT** | 08

**ESTACIONAMENTO BAR DO MOINHO,
PRAIA CARCAVELOS** | 09h30 - 10h30

GRATUITO sem inscrição

Parceiros: GMD Trajouce e GSMD Talaíde

ESPAÇOS DE FITNESS TREINOS PERSONALIZADOS

MAI | 07, 14, 21, 28 **JUN** | 11, 18, e 25
SET | 03, 10, 17 e 24 **OUT** | 08, 22 e 29

FITNESS PARK GUIA DE CASCAIS

09h30 - 12h30

GRATUITO com INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA
em www.cascais.pt

Parceiro: Associação Portuguesa
de Promoção do exercício e saúde

YOGA AO AR LIVRE

YOGA PARQUE MARECHAL CARMONA

ABR | 23 e 30 **MAI** | 07, 14, 21, 28
JUN | 11, 18 e 25 **JUL** | 02, 09, 16, 23 e 30
SET | 03, 10, 17 e 24 **OUT** | 08

PARQUE MARECHAL CARMONA | 10h00-11h00

GRATUITO sem inscrição

Parceiro: Centro do Yoga Cascais

YOGA PRAIA DAS MOITAS

ABR | 29 **MAI** | 27
JUN | 24 **SET** | 23

PRAIA DAS MOITAS | 9h00-10h00

GRATUITO sem inscrição

Parceiro: Centro do Yoga Cascais

YOGA PRAIA DO TAMARIZ

MAI | 20 **SET** | 23

PRAIA DO TAMARIZ | 9h00-10h00

GRATUITO sem inscrição

Parceiro: Centro do Yoga do Estoril

YOGA CASA DA CAL

ABR | 23 **JUN** | 25
JUL | 30 **SET** | 30

QUINTA DO PISÃO - CASA DA CAL | 10h00-11h00

GRATUITO sem inscrição

Parceiro: David Araújo Fitness

YOGA SÃO PEDRO DO ESTORIL

ABR | 22 **JUN** | 17
JUL | 22 **SET** | 23

**CENTRO DE INTERPRETAÇÃO AMBIENTAL
DA PEDRA DO SAL** | 17h00-18h00

GRATUITO sem inscrição

Parceiro: Brahmi Wellness

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

Tudo começa nas pessoas

DESPORTOS NÁUTICOS

Atividades sujeitas a taxa de participação e/ou inscrição

INICIAÇÃO AO SURF

ABR | 23 MAI | 07 e 21 JUN | 11 e 18
SET | 03 e 17 OUT | 15 e 29

PRAIA DE SÃO PEDRO DO ESTORIL
10h00-12h00

10,00 € | INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA
em www.cascais.pt

Parceiro: Surfing Clube de Portugal

INICIAÇÃO À CANOAGEM

MAI | 13 e 27 JUN | 17 e 24 JUL | 08 e 22
SET | 09 e 30 OUT | 14 e 28

PRAIA DOS PESCADORES | 9h30-12h00

7,50 € | INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA
em www.cascais.pt

Parceiro: ADN - Atividades Desportivas Náuticas

INICIAÇÃO AO STAND UP PADDLE

MAI | 21 JUN | 18 JUL | 16
SET | 17 OUT | 08

PRAIA DOS PESCADORES | 9h30-12h00

7,50 € | INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA
em www.cascais.pt

Parceiro: ADN - Atividades Desportivas Náuticas

ATIVIDADES DE NATUREZA

Atividades sujeitas a taxa de participação e/ou inscrição

ESPELEÍSMO

MAI | 14 JUN | 18 JUL | 09
SET | 10 OUT | 22

GRUTA DE ALVIDE | 14h00-17h00

7,50 € | INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA
em www.cascais.pt

Parceiro: Associação de Desportos de Aventura DESNIVEL

INICIAÇÃO À ESCALADA

MAI | 14 JUN | 18 JUL | 09
SET | 10 OUT | 22

ARRIBAS DO FAROL DA GUIA | 09h00-12h00

10,00 € | INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA
em www.cascais.pt

Parceiro: Associação de Desportos de Aventura DESNIVEL

PASSEIOS PEDESTRES

ABR | 16 e 30 MAI | 21 JUN | 25
SET | 10 e 17 OUT | 08 e 29

PARQUE NATURAL SINTRA-CASCAIS | 9h30

NOTURNOS

JUN | 24 JUL | 22 AGO | 26

PARQUE NATURAL SINTRA-CASCAIS | 21h00

GRATUITO com INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA
em www.cascais.pt

Parceiros: Associação de Desportos de Aventura DESNIVEL e CASCAIS AMBIENTE SA

EXPERIMENTAÇÃO EQUITAZÃO

MAI | 07 JUN | 11 JUL | 02
SET | 03 OUT | 08

CENTRO HÍPICO DA COSTA DO ESTORIL
10h00-12h00

GRATUITO com INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA
em www.cascais.pt

Parceiro: Centro Hípico da Costa do Estoril

O DESPORTO
COMEÇA
NA ATITUDE

**CASCAIS
ATIVO**

É DESPORTO PARA TODOS

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

Tudo começa nas pessoas

CASCAIS ATIVO

cascais.pt

É DESPORTO PARA TODOS

O DESPORTO COMEÇA
NA ATITUDE

ANIMAÇÃO DE PRAIA

ANIMAÇÃO DE PRAIA EM CARCAVELOS

De 2ªfeira a sábado | JULHO

ESPAÇO DESPORTIVO
DA PRAIA DE CARCAVELOS

Das 09h00 às 12h00 e das 15h30 às 18h30

GRATUITO sem inscrição

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.

ATIVIDADES ESPECIAIS

DIA MUNDIAL DA ATIVIDADE FÍSICA

ABR | 02

AVENIDA MARGINAL
CARCAVELOS | 9h00 - 13h00

FESTA DA CRIANÇA

JUN | 04

PARQUE MARECHAL CARMONA,
MARINA DE CASCAIS | 10h00 - 18h00

CASCAIS FITNESS SUNSET

JUL | 15

BAIA DE CASCAIS | 19h00 - 23h00

CASCAIS FITNESS ACTIVE FOR LIFE

OUT | 15

CARCAVELOS (ESTACIONAMENTO
DA PASTORINHA) | 9h00 - 13h00



CASCAIS

Tudo começa nas pessoas