

# CASCAIS ATIVO

cascais.pt

É DESPORTO PARA TODOS

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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.cascais.pt)

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

### EXPERIMENTAÇÃO EQUITAÇÃO

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](http://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