

Enquadrado num clube, academia ou coletividade, ou ao ar livre, num dos muitos espaços fitness que a autarquia criou ao longo do litoral ou nos parques urbanos em todas as freguesias, o importante é que faça exercício e zeze pela sua saúde!

Para ter um conhecimento mais alargado da realidade desportiva no concelho visite o site www.cm-cascais.pt e descubra tudo sobre os programas criados a pensar em si e nas necessidades de exercício físico da sua família, nomeadamente o **Guia do Desporto de Cascais**, onde encontra toda a oferta desportiva dos Clubes, Escolas, Ginásios, Academias e empresas de serviços desportivos, bem como as instalações e os equipamentos desportivos à sua disposição no concelho.

A Organização Mundial de Saúde recomenda a prática diária de meia hora de atividade física para adultos e de uma hora para os mais pequenos.



PROGRAMA PROMOÇÃO DESPORTIVA 2014

www.cm-cascais.pt

PARCEIROS

ADN - Atividades Desportivas Náuticas
Aquacarca Associação de Novos Desportos Aquáticos
Artemove Academia de Artes
Associação de Desportos Aventura Desnível
Brahmi Oriental Wellness
Cascais Dive Center
Centro do yoga Às Estoril
Centro do Yoga Cascais
Centro Hípico da Costa do Estoril
Centro Recreativo e Cultural da Quinta dos Lombos
Clube de Voleibol de Praia de Carcavelos
Clube Naval de Cascais
Complexo Desportivo da Abóboda
Escola Superior de Saúde de Alcoitão
Estoril Wellness Center
Fitness Hut Cascais
Geração Fit
Ginásio Mr. Big Evolution
Grupo Dramático e Sportivo de Cascais
Guincho Adventours
GUSU Stand Up Paddle & Longboard
Holmes Place Cascais
Método DeRose Cascais
Muitaventura
Pedacos de Aventura
Sal - Sistemas de Ar Livre
Salesianos Wellness Center
Surfing Clube de Portugal
Vitamins
Vivafit Alcoitão
Vivafit Cascais
Vivafit Jardins da Parede
Vivafit Outeiro de Polima

O Programa de Promoção Desportiva, consiste na realização de um variado leque de atividades físicas e desportivas de ar livre, com o intuito de incentivar a prática de atividade física regular, fomentar estilos de vida ativos e saudáveis, acessíveis a toda a população, promovendo simultaneamente zonas verdes e protegidas, orla costeira entre muitos outros espaços do Concelho de Cascais.

Para a realização de todas as atividades, este programa integra um conjunto de parcerias com diversos clubes, associações desportivas, ginásios, estabelecimentos de ensino e outras entidades da área do desporto e da saúde.

As atividades realizam-se ao longo do ano, no Concelho de Cascais, de forma regular.

Consulte o programa de atividades que lhe oferecemos ou procure um clube, um ginásio, uma escola desportiva ou uma empresa e inscreva-se nas atividades desenvolvidas a pensar em si.

**ESTÁ NA ALTURA DE VENCER A PREGUIÇA.
CASCAIS NÃO PODE ESPERAR.**



PROGRAMA PROMOÇÃO DESPORTIVA 2014

VELA

Baía de Cascais

10h00 - 17h00

15 março | 12 abril | 3 maio |
7, 21 junho | 5, 19 julho | 9 agosto |
13, 20 setembro | 18 outubro
geral@cncascais.pt
custo: 5€

INICIAÇÃO À CANOAGEM

Praia dos Pescadores

09h30 - 12h30

1, 2, 8, 29 março | 6, 12 abril |
4, 10, 31 maio | 8, 14 junho |
6, 12 julho | 3, 9, 31 agosto |
7, 13 setembro | 5, 11, 26 outubro
adncascais@gmail.com |
custo: 5€

PASSEIO DE CANOAGEM

Praia dos Pescadores

09h30 - 12h30

16 março | 18 maio | 22 junho |
20 julho | 20 setembro | 19 outubro
adncascais@gmail.com
custo: 10€

INICIAÇÃO AO SURF

Praia de Carcavelos

15h00 - 16h30

29 março | 27 abril | 25 maio
geral@surfacademia.com
custo: 5€
Praia de S. Pedro do Estoril
10h00 - 12h00
10, 24 maio | 14, 28 junho | 12, 26 julho |
13, 27 setembro | 11, 25 outubro
cascais.ativo@cm-cascais.pt
custo: 5€

INICIAÇÃO AO WINDSURF

Praia dos Pescadores

09h30 - 12h30

15, 23 março | 27 abril | 17, 25 maio |
21, 29 junho | 19, 27 julho |
20, 27 setembro | 18 outubro
adncascais@gmail.com
custo: 10€

INICIAÇÃO AO BODYBOARD

Praia de Carcavelos

15h00 - 16h30

29 março | 27 abril | 25 maio
info@puremocean.com
custo: 5€

BODYBOARD

Praia de Carcavelos

14h45 - 16h45

2 março | 6 abril | 4 maio | 1 junho |
21 setembro | 5 outubro |
2 novembro | 7 dezembro
aquacarca@gmail.com | 93 429 73 98
custo: 7,5€

INICIAÇÃO AO STAND UP PADDLE

Praia da Parede

10h30

todos os dias de janeiro a dezembro
mediante marcação prévia
gusupaddlesurf@hotmail.com |
91 971 11 62
custo: 18,5€

STAND UP PADDLE

Praia dos Pescadores

09h30 - 12h30

9, 22, 30 março | 5, 13, 26 abril |
3, 11, 24 maio | 7, 15, 28 junho |
5, 13, 26 julho | 2, 10, 30 agosto |
6, 13, 27 setembro | 4, 12, 25 outubro
adncascais@gmail.com
custo: 7,5€

MERGULHO

Praia da Duquesa

custo: 30€

Piscina Oceânica de Cascais

custo: 15€

14h00 - 16h00

10, 24 maio | 14, 28 junho |
12, 26 julho | 13, 27 setembro
cascaisdivercenter@gmail.com

VOLEIBOL DE PRAIA

Praia de Carcavelos

09h00 - 19h00

9 junho a 1 agosto
voleibolcarcavelos@gmail.com
91 475 75 75 | 96 686 97 42 |
93 171 51 55

GINÁSTICA NA PRAIA

Praia do Tamariz

10h00

12, 19, 26 abril | 3, 10, 17, 24, 31 maio |
7, 14, 21, 28 junho | 5, 12, 19, 26 julho |
2, 9, 16, 23, 30 agosto |
6, 13, 20, 27 setembro
Gratuito

JOGOS DE PRAIA

Praia de Carcavelos

13h30 - 18h30

2ª a domingo em julho e agosto
Gratuito

YOGA NA PRAIA

Praia do Tamariz

10h00

24 maio | 28 julho | 27 setembro
Gratuito

GINÁSTICA PEDRA DO SAL

Centro de Interpretação

Ambiental da Pedra do Sal

10h30

12, 19, 26 abril | 3, 10, 17, 24, 31 maio |
7, 14, 21, 28 junho | 5, 12, 19, 26 julho |
2, 9, 16, 23, 30 agosto |
6, 13, 20, 27 setembro
Gratuito

GINÁSTICA NO PARQUE

Parque Palmela

11h00

12, 26 abril | 31 maio |
28 junho | 26 julho |
30 agosto | 13, 27 setembro
Parque Outeiro de Polima
11h00

12, 26 abril | 10, 24 maio |
7, 21 junho | 5, 19 julho |
2, 16 agosto | 6, 20 setembro
Gratuito

YOGA NO PARQUE

Parque Marechal Carmona

10h00

13, 27 abril | 4, 11, 18, 25 maio |
8, 22, 29 junho | 6, 13, 20, 27 julho |
3, 10, 17, 24, 31 agosto |
7, 14, 21, 28 setembro
Gratuito

TAI-CHI NO PARQUE

Parque Marechal Carmona

11h00

30 março | 27 abril | 25 maio |
22 junho | 27 julho | 28 setembro |
26 outubro | 30 novembro
Gratuito

JOGOS TRADICIONAIS

Parque Marechal Carmona e

Parque da Quinta da Alagoa

13h30 - 18h30

2ª a domingo em julho e agosto
Gratuito

PASSEIOS DE BICICLETA

Guincho

10h00 - 13h00

13 abril | 11 maio | 8 junho | 13 julho |
14 setembro | 12 outubro
guinchoadventours@gmail.com
custo: 5€ | 9€_com aluguer de material

PASSEIOS DE BTT

Parque Natural Sintra-Cascais

09h00

23 março | 27 abril | 11 maio | 8 junho |
13 julho | 28 setembro | 26 outubro |
16 novembro | 14 dezembro
comercial@muitaventura.com
btt@muitaventura.com
21 193 16 36 | 96 702 12 48
custo: 5€

10h00

5 abril | 3 maio | 7 junho | 5 julho |
2 agosto | 6 setembro | 4 outubro |
1 novembro | 6 dezembro
www.cascaisambiente.pt | 21 460 42 30
Custo: 5€

PASSEIOS PEDESTRES

Parque Natural Sintra-Cascais

10h00

19 abril | 17 maio |
21 junho | 19 julho | 16 agosto |
20 setembro | 18 outubro |
15 novembro | 20 dezembro
www.cascaisambiente.pt | 21 460 42 30
Custo: 5€

10h00

9 março | 6 abril | 4 maio | 15 junho |
14 setembro | 12 outubro |
9 novembro | 7 dezembro
www.sal.pt | cascais@sal.pt | 26 522 76 85
custo: 6€
21h00
12 julho | 9 agosto
www.sal.pt | cascais@sal.pt
custo: 8€

FITNESS

Complexo Desportivo da Abóboda

10h00 - 13h00

29 março | 26 abril |
31 maio | 28 junho |
26 julho | 27 setembro | 25 outubro |
29 novembro | 27 dezembro
Parque da Quinta da Alagoa
11h00
13 abril | 4 maio | 8 junho | 6 julho
3 agosto | 7 setembro |
Gratuito

ESPELEÍSMO

Gruta de Alvide

15h00 - 18h00

15 março | 26 abril | 10 maio |
7 junho | 12 julho | 28 setembro |
25 outubro | 22 novembro
mail@desnivel.pt | 96 130 49 23
custo: 5€

ORIENTAÇÃO

15h00 - 17h00

Parque Marechal Carmona

8 março | 14 junho

Quinta do Pisão

13 setembro

mail@desnivel.pt | 96 130 49 23
custo: 5€

INICIAÇÃO À ESCALADA

Arribas do Farol da Guia

15h00 - 18h00

22 março | 12 abril | 24 maio |
21 junho | 26 julho | 6 setembro |
11 outubro | 8 novembro
mail@desnivel.pt | 96 130 49 23
custo: 5€

CORFEBOL

Pavilhão Desportivo dos Lombos

14h00 - 15h30

1, 8, 15, 22, 29 março
Gratuito

FUTSAL FEMININO

Pavilhão Desportivo dos Lombos

20h30 - 21h30

4, 7 março

Gratuito

FUTSAL

Pavilhão Desportivo dos Lombos

17h00 - 18h00

3, 4, 6, 7 março

Gratuito

RUGBY

Parque Marechal Carmona

Parque de Outeiro de Polima

10h30 - 11h30

22 março | 5 abril | 17 maio | 14 junho |
setembro a dezembro [datas a definir]
Gratuito

BASQUETEBOL

Pavilhão Desportivo dos Lombos

18h00 - 19h00

4, 7 março

18h30 - 19h30

5, 8 março

09h30 - 11h30

Gratuito

ARBORISMO

Parque Palmela

10h30 - 16h30

2, 9, 16, 23, 30 março | 6, 13, 27 abril
4, 11, 18, 25 maio | 7, 14, 21, 28 setembro
5, 12, 19, 26 outubro
2, 9, 16, 23, 30 novembro
7, 14, 21, 28 dezembro
reservas@pedacosdeaventura.com
91 242 61 18
custo: 4€_circuito azul | 6€_vermelho

EQUITAÇÃO

Centro Hípico da Costa do Estoril

18h00 - 19h00

6, 13, 20, 27 março | 3, 10, 17, 24 abril
1, 8, 15, 22, 29 maio | 5, 12, 19, 26 junho
3, 10, 17, 24, 31 julho | 7, 14, 21, 28 agosto
4, 11, 18, 25 setembro | 2, 9, 16, 23, 30 outubro
6, 13, 20, 27 novembro | 4, 11, 18 dezembro
geral@centrohipico.pt
custo: 5€