



SWIM
CHALLENGE
CASCAIS '20



Nade em Cascais

O Swim Challenge é uma prova fantástica, na incrível região de Cascais, e nós estamos aqui para o ajudar a desfrutar ao máximo a sua vinda à nossa vila.

Connosco terá a oportunidade de conciliar na preparação para a prova o treino apoiado e a visita à região de Cascais.

O treino apoiado será sobre a supervisão do internacional nadador Miguel Arrobas.

Miguel conta no seu currículo com a Travessia da Mancha, Travessia do Estreito de Gibraltar, Volta à Ilha de Manhattan.

Opções

Temos 3 opções, para se vier sozinho ou acompanhado com amigos e família:

. Opção Pré-definido:

Atleta: Treino e visita à região

Acompanhantes: Visita à região

. Opção Personalizável: desenhamos a sua visita a Portugal de acordo com o que desejar.



5 dias



3 dias



personalizável



+351 91 804 37 57

<http://www.pipeflytours.com/experiences/swimcascais/>

info@pipeflytours.com

[pipeflytours](#)

[pipeflytours](#)

€150
atleta

€180
acompanhante



pré-definido
5 dias

€90
atleta

€55
acompanhante



pré-definido
3 dias



personalizável

Atleta: Treino e visita à região

- . Treino de águas livres, cinco manhãs, treinos de 2 horas (1 hora na água).
- . Visita à região, três tardes:
 - Walking Tour em Cascais
 - Sightseeing Sintra e Cabo da Roca
 - Lisboa

| dia | ter 19 | qua 20 | qui 21 | sex 22 | sab 23 |
|-------|----------------------|----------------|----------------|-----------------------|----------------|
| manhã | treino apoiado | treino apoiado | treino apoiado | treino apoiado | treino apoiado |
| tarde | walking tour Cascais | Lisboa | descanso | Sintra - Cabo da Roca | descanso |

Atleta: Treino e visita à região

- . Treino de águas livres, cinco manhãs, treinos de 2 horas (1 hora na água).
- . Visita à região, duas tardes:
 - Walking Tour em Cascais
 - Sightseeing Sintra e Cabo da Roca

| dia | qui 21 | sex 22 | sab 23 |
|-------|----------------------|-----------------------|----------------|
| manhã | treino apoiado | treino apoiado | treino apoiado |
| tarde | walking tour Cascais | Sintra - Cabo da Roca | descanso |

Programas personalizáveis para atletas e acompanhantes antes e após o Swim Challenge (alguns dos locais propostos o atleta pode desfrutar de locais maravilhosos para nadar):

- . Circuitos por Portugal, incluindo Algarve, Sesimbra, Centro, Douro, Porto, ...
- . Férias em Cascais, propostas de tours na região:
 - Cascais, Sintra, Lisboa
 - Tomar, Fátima, Óbidos, Nazaré
 - Arrábida
 - Alentejo

Acompanhantes: Visita à região

- . Visita à região com o Atleta, três tardes:
 - Walking Tour em Cascais
 - Sightseeing Sintra e Cabo da Roca
 - Lisboa
- . Visita de um dia a Fátima, Nazaré e Óbidos

| dia | ter 19 | qua 20 | qui 21 | sex 22 | sab 23 |
|-------|----------------------|--------|----------------------|-----------------------|--------|
| manhã | livre | livre | Fátima Nazaré Óbidos | livre | livre |
| tarde | walking tour Cascais | Lisboa | | Sintra - Cabo da Roca | livre |

Acompanhantes: Visita à região

- . Visita à região com o Atleta, duas tardes:
 - Walking Tour em Cascais
 - Sightseeing Sintra e Cabo da Roca

| dia | qui 21 | sex 22 | sab 23 |
|-------|----------------------|-----------------------|--------|
| manhã | livre | livre | livre |
| tarde | walking tour Cascais | Sintra - Cabo da Roca | |

Extras

Aeroporto Transfer (Cascais- Lisboa): 50€ grupo até 4 pessoas; 65€ grupo até 6 pessoas.

Transfer para o treino dentro do concelho de Cascais: 5€ por pessoa, por dia.

Tours extras, contactar para mais informações.

Alimentação durante treino, contactar para mais informações.