



DESPORTO PARA TODOS

CASCAIS
Tudo começa nas pessoas

cascais.pt

PROGRAMA FITNESS NO TAMARIZ' 16

Mês	Local	16	23	30		
Abril	Tamariz	10.00h - Yoga (Centro do Yoga - Ás. Estoril)	10.00 - aula a definir (Complexo Desportivo da Alapraia)	10.00 - Hip-Hop e Zumba (Kangaroo Health Club Dramático Cascais)		
Mês	Local	7	14	21	28	
Maio	Tamariz	10.00 - Sbarre (Vivafit Alcoitão)	10.00 - aula a definir (Complexo Desportivo da Alapraia)	10.00h - Yoga (Centro do Yoga - Ás. Estoril)	10.00 - Sh 'bam e BodyVive ou Sh 'bam e BodyBalance (dependendo das condições do palco) (Vivafit Cascais)	
Mês	Local	4	11	18	25	
Junho	Tamariz	10.00 - Zumba (Vivafit Alcoitão)	10.00 - Sh' Bam (Fitness hut)	10.00h - Yoga (Centro do Yoga - Ás. Estoril)	10.00h - Zumba 11.00h - Demonstração Kangoo (FFAN CLUB)	
Mês	Local	2	9	16	23	30
Julho	Tamariz	10.00 - Sh'Bam + Pilates (Vivafit Alcoitão)	10.00 - aula a definir (Complexo Desportivo da Alapraia)	10.00 - Zumba (Termas do Estoril)	10.00 - Sh 'bam e BodyVive ou Sh 'bam e BodyBalance (dependendo das condições do palco) (Vivafit Cascais)	10.00 - Hip-Hop e Zumba (Kangaroo Health Club Dramático Cascais)
Mês	Local	6	13	20	27	
Agosto	Tamariz	10.00 - Zumba (Vivafit Alcoitão)	10.00 - Sh' Bam (Fitness hut)	10.00 - Zumba (Termas do Estoril)	10.00h - Zumba 11.00h - Demonstração Kangoo (FFAN CLUB)	
Mês	Local	3	10	17	24	
Setembro	Tamariz	10.00 - Bodyvive + Pilates (Vivafit Alcoitão)	10.00 - Sh' Bam (Fitness hut)	10.00 - Zumba (Termas do Estoril)	10.00h - Yoga (Centro do Yoga - Ás. Estoril)	