



# DESPORTO PARA TODOS

CASCAIS  
Tudo começa nas pessoas

cascais.pt

## PROGRAMA FITNESS NA PEDRA DO SAL' 16

Mês	Local	16	23	30
<b>Abril</b>	<b>Centro de Interpretação ambiental da Pedra do Sal</b>	10.30 - Treino funcional (Coração em Movimento)		10.30 - Tai chi chi kung (Brahmi Oriental Wellness)

Mês	Local	7	14	21	28
<b>Maio</b>	<b>Centro de Interpretação ambiental da Pedra do Sal</b>		10.30 - Aeróbica (Coração em Movimento)		10.30 - Yoga (Brahmi Oriental Wellness)

Mês	Local	4	11	18	25
<b>Junho</b>	<b>Centro de Interpretação ambiental da Pedra do Sal</b>		10.30 - circuit training (Coração em Movimento)		10.30 - Zumba (Vivafit Jardins da Parede)

Mês	Local	2	9	16	23	30
<b>Julho</b>	<b>Centro de Interpretação ambiental da Pedra do Sal</b>		10.30 - aero fun (Coração em Movimento)		10.30 - Yoga (Brahmi Oriental Wellness)	

Mês	Local	3	10	17	24
<b>Setembro</b>	<b>Centro de Interpretação ambiental da Pedra do Sal</b>		10.30 - zumba (Coração em Movimento)		10.30 - Zumba (Vivafit Jardins da Parede)