

PROGRAMA GINÁSTICA NO TAMARIZ' 15

Mês	Local	18	25
Abril	Tamariz	10.00 - Zumba (Termas do Estoril)	10.00h - Zumba
			11.00h - Demonstração Kangoo (FFAN CLUB)

Mês	Local	2	9	16	23	30
Maior	Tamariz	10.00 - Sh'Bam e BodyBalance (Vivafit Alcoitão)	10.00 - Sh'Bam (Fitness hut)	10.00 - Bodyvive e Zumba (Vivafit Cascais)	10.00h - Yoga (Centro do Yoga - Ás. Estoril)	10.00 - Bodyvive e Bodybalance (Vivafit Alcoitão)

Mês	Local	6	13	20	27
Junho	Tamariz	10.00 - Bodyvive e 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	4	11	18	25
Julho	Tamariz	10.00 - Sh'Bam e BodyBalance (Vivafit Alcoitão)	10.00 - Sh'Bam (Fitness hut)	10.00 - Bodyvive e Zumba (Vivafit Cascais)	10.00h - Zumba 11.00h - Demonstração Kangoo (FFAN CLUB)

Mês	Local	1	8	15	22	29
Agosto	Tamariz	10.00 - Zumba e Bodybalance (Vivafit Alcoitão)	10.00 - Sh'Bam (Fitness hut)	10.00 - Zumba (Termas do Estoril)	10.00h - Zumba 11.00h - Demonstração Kangoo (FFAN CLUB)	10.00 - Bodyvive e Bodybalance (Vivafit Alcoitão)

Mês	Local	5	12	19	26
Setembro	Tamariz	10.00 - Zumba (Vivafit Alcoitão)	10.00 - Sh'Bam (Fitness hut)	10.00 - Bodyvive e Zumba (Vivafit Cascais)	10.00h - Zumba 11.00h - Demonstração Kangoo (FFAN CLUB)