

# CASCAIS ATIVO VIVA 30

## CIRCUITOS DE MARCHA

22 abril	Bosque do Alto dos Gaios
6 maio	Parque da Ribeira dos Mochos
20 maio	Parque Marechal Carmona
24 junho	Parque Quinta da Alagoa
1 julho	Parque Palmela
15 julho	Parque de Outeiro de Polima
2 setembro	Parque das Penhas do Marmeleiro

### PROGRAMA | 10h00 às 13h00

10h00 | Aula de Aquecimento

10h30 | Marcha

11h00 | Aula de Alongamentos

10h00-13h00 | Jogos Tradicionais, Medições Corporais, Chair Massage



Viva o Fit  
Love Living Fit



CASCAIS  
Elevada às Pessoas