

AULAS TAMARIZ - Programa 2014

Mês	Local	12	19	26
Abril	Tamariz	10.00h - Bodyvive (Vivafit Alcoitão)	10.00h - Sh'Bam (Fitness Hut Cascais)	10.00h - Zumba (Termas do Estoril)

Mês	Local	3	10	17	24	31
Maio	Tamariz	10.00h - Sh'Bam e Bodybalance (Vivafit Alcoitão)	10.00h - mix (Wellnesse center Salesianos de Manique)	10.00h - Sh'bam e Body Balance (Vivafit Cascais)	10.00h - Yoga (Centro do Yoga - Ás. Estoril)	10.00h - Bodyvive e Pilates (Vivafit Alcoitão)

Mês	Local	7	14	21	28
Junho	Tamariz	10.00h - Bodyvive e Bodybalance (Vivafit Alcoitão)	10.00h - Sh'Bam (Fitness Hut Cascais)	10.00h - Zumba (Termas do Estoril)	10.00h - Yoga (Centro do Yoga - Ás. Estoril)

Mês	Local	5	12	19	26
Julho	Tamariz	10.00h - Sh'bam e postura e alongamentos (Vivafit Alcoitão)	10.00h - mix (Wellnesse center Salesianos de Manique)	10.00h - Body Vive e Body Balance (Vivafit Cascais)	10.00h - Sh'Bam (Fitness Hut Cascais)

Mês	Local	2	9	16	23	30
Agosto	Tamariz	10.00h - Sh'Bam e Bodybalance (Vivafit Alcoitão)	10.00h - Sh'Bam (Fitness Hut Cascais)	10.00h - Zumba (Termas do Estoril)	10.00h - Dança (Geração Fit)	10.00h - Bodyvive e Pilates (Vivafit Alcoitão)

Mês	Local	6	13	20	27
Setembro	Tamariz	10.00h - Bodyvive e Bodybalance (Vivafit Alcoitão)	10.00h - Zumba Kids e Break Dance (Geração Fit)	10.00h - Sh'bam e Body Balance (Vivafit Cascais)	10.00h - Yoga (Centro do Yoga - Ás. Estoril)