



CASCAIS ATIVO

VIVA 30 minutos por dia de ATIVIDADE FÍSICA & DESPORTO

GINÁSTICA TAMARIZ - Programa 2012

Mês	Local	14	21	28		
Abril	Tamariz	10.00h - Dancemania (Health Club Visconde)	10.00h - Body Vive e Body Balance (Vivafit Cascais)	10.00h - Yoga (Centro do Yoga - Ás. Estoril)		
Mês	Local	5	12	19	26	
Maio	Tamariz	10.00h - Body Vive e Body Balance (Vivafit Alcoitão)	10.00h - Dancemania (Health Club Visconde)	10.00h - Body Vive (Vivafit Cascais)	10.00h - Yoga (Centro do Yoga - Ás. Estoril)	
Mês	Local	2	9	16	23	30
Junho	Tamariz	10.00h - Body Vive e Body Balance (Vivafit Alcoitão)	10.00h - Dancemania (Health Club Visconde)	10.00h - Body Vive e Body Balance (Vivafit Cascais)	10.00h - Yoga (Centro do Yoga - Ás. Estoril)	10.00h - Sessão de movimento (Escola Superior de Saúde de Alcoitão)
Mês	Local	7	14	21	28	
Julho	Tamariz	10.00h - Body Vive e Body Balance (Vivafit Alcoitão)	10.00h - Dancemania (Health Club Visconde)	10.00h - Body Vive e Body Balance (Vivafit Cascais)	10.00h - Yoga (Centro do Yoga - Ás. Estoril)	
Mês	Local	4	11	18	25	
Agosto	Tamariz	10.00h - Body Vive e Body Balance (Vivafit Alcoitão)	10.00h - Dancemania (Health Club Visconde)	10.00h - Body Vive e Body Balance (Vivafit Cascais)	10.00h - Yoga (Centro do Yoga - Ás. Estoril)	
Mês	Local	1	8	15	22	29
Setembro	Tamariz	10.00h - Body Vive e Body Balance (Vivafit Alcoitão)	10.00h - Dancemania (Health Club Visconde)	10.00h - Body Vive e Body Balance (Vivafit Cascais)	10.00h - Yoga (Centro do Yoga - Ás. Estoril)	10.00h - Sessão de movimento (Escola Superior de Saúde de Alcoitão)

