

CASCAIS ATIVO

É desporto para todos

FITNESS AO AR LIVRE

2025

FITNESS TAMARIZ

PAREDÃO DA PRAIA DO TAMARIZ

12 ABR

9h30 | **PILATES**

10h30 | **ZUMBA**

Parceiro: Vivafit Alcoitão

19 e 26 ABR

9h30 | **FULLBEAT**

10h30 | **ZUMBA**

Parceiro: Ginásio Fullbeat

3 MAI

9h30 | **PILATES**

10h30 | **ZUMBA**

Parceiro: Vivafit Alcoitão

10, 17, 24, e 31 MAI

9h30 | **FULLBEAT**

10h30 | **ZUMBA**

Parceiro: Ginásio Fullbeat

7 JUN

9h30 | **PILATES**

10h30 | **ZUMBA**

Parceiro: Vivafit Alcoitão

14, 21 e 28 JUN

9h30 | **FULLBEAT**

10h30 | **ZUMBA**

Parceiro: Ginásio Fullbeat

5 JUL

9h30 | **PILATES**

10h30 | **ZUMBA**

Parceiro: Vivafit Alcoitão

12, 19 e 26 JUL

9h30 | **FULLBEAT**

10h30 | **ZUMBA**

Parceiro: Ginásio Fullbeat

2 AGO

9h30 | **PILATES**

10h30 | **ZUMBA**

Parceiro: Vivafit Alcoitão

6 SET

9h30 | **PILATES**

10h30 | **ZUMBA**

Parceiro: Vivafit Alcoitão

13, 20 e 27 SET

9h30 | **FULLBEAT**

10h30 | **ZUMBA**

Parceiro: Ginásio Fullbeat

4 OUT

9h30 | **PILATES**

10h30 | **ZUMBA**

Parceiro: Vivafit Alcoitão

11 OUT

9h30 | **FULLBEAT**

10h30 | **ZUMBA**

Parceiro: Ginásio Fullbeat

FITNESS OUTEIRO DE POLIMA

PARQUE URBANO DE OUTEIRO DE POLIMA

12 ABR

9h30 | **BODYATTACK**

10h30 | **DANCE**

17 MAI

9h30 | **BURN IT MIX**

10h30 | **YOGA FUSION**

21 JUN

9h30 | **BURN IT MIX**

10h30 | **ZUMBA**

Parceiro: VivaFit Outeiro Polima

19 JUL | 9h30 às 11h30

**DANCE | BURN IT FORÇA | YOGA FUSION |
BURN IT CARDIO | S.BARRE | BODYATTACK**

20 SET

9h30 | **BODYATTACK**

10h30 | **DANCE**

Parceiro: VivaFit Outeiro Polima

FITNESS CARCAVELOS

ESTACIONAMENTO BAR DO MOINHO - PRAIA DE CARCAVELOS

13 ABR

9h00 | **TREINO FUNCIONAL**

9h30 | **ZUMBA**

Parceiros: Complexo Desportivo Municipal da Abóboda
Grupo Musical e Desportivo
9 de Abril de Trajouce

27 ABR

9h00 | **LOCALIZADA**

9h30 | **ZUMBA**

Parceiros: Grupo Solidariedade Musical e Desportiva de Talaide

4 e 18 MAI

9h00 | **LOCALIZADA**

9h30 | **ZUMBA**

Parceiros: Grupo Solidariedade Musical e Desportiva de Talaide

11 MAI

9h00 | **TREINO FUNCIONAL**

9h30 | **ZUMBA**

Parceiros: Complexo Desportivo Municipal da Abóboda
Grupo Musical e Desportivo
9 de Abril de Trajouce

25 MAI

9h00 | **MEGAMIX**

9h30 | **ZUMBA**

Parceiro: David Araújo Fitness

8 e 22 JUN

9h00 | **MEGAMIX**

9h30 | **ZUMBA**

Parceiros: David Araújo Fitness

15 JUN

9h00 | **TREINO FUNCIONAL**

9h30 | **ZUMBA**

Parceiros: Complexo Desportivo Municipal da Abóboda
Grupo Musical e Desportivo
9 de Abril de Trajouce

29 JUN

9h00 | **LOCALIZADA**

9h30 | **ZUMBA**

Parceiros: Grupo Solidariedade Musical e Desportiva de Talaide

6 e 27 JUL

9h00 | **MEGAMIX**

9h30 | **ZUMBA**

Parceiros: David Araújo Fitness

13 JUL

9h00 | **TREINO FUNCIONAL**

9h30 | **ZUMBA**

Parceiros: Complexo Desportivo Municipal da Abóboda
Grupo Musical e Desportivo
9 de Abril de Trajouce

20 JUN

9h00 | **LOCALIZADA**

9h30 | **ZUMBA**

Parceiros: Grupo Solidariedade Musical e Desportiva de Talaide

7 e 28 SET

9h00 | **MEGAMIX**

9h30 | **ZUMBA**

Parceiros: David Araújo Fitness

14 SET

9h00 | **TREINO FUNCIONAL**

9h30 | **ZUMBA**

Parceiros: Complexo Desportivo Municipal da Abóboda
Grupo Musical e Desportivo
9 de Abril de Trajouce

21 SET

9h00 | **LOCALIZADA**

9h30 | **ZUMBA**

Parceiros: Grupo Solidariedade Musical e Desportiva de Talaide

5 OUT

9h00 | **MEGAMIX**

9h30 | **ZUMBA**

Parceiros: David Araújo Fitness

PARTICIPAÇÃO **GRATUITA!**

PROGRAMA DE ATIVIDADES SUJEITO A ALTERAÇÕES.

A realização das atividades encontra-se ainda condicionada às condições atmosféricas que em caso de serem desfavoráveis serão canceladas.

Para mais informações contratar
Divisão de Promoção de Atividade Física
Telf.: 21 481 55 36/29 | cascais.ativo@cm-cascais.pt

cascais.pt

CASCAIS Câmara Municipal