

● CASCAIS

Academia Dramático de Cascais

Morada	Estrada da Torre 2750-475 Cascais
Contactos	214864012 ▪ 913340097
Email	academia.dramatico@gmail.com
Página	www.dramatico-cascais.com
Modalidades	Ballet, Abdominais, Bike indoor, Body attack, Body balance, Body combat, Body jam, Body pump, Body step, Danças africanas, GAP, Glúteos ABS, Hip hop, Localizada, Musculação, Pilates, Power Jump, Ritmos latinos, RPM, Step, Stretching, Yoga, Hidroginástica, Natação, Aikido, Boxe, Jiujitsu, Judo, Karaté, Kickboxing e Muaythai, Krav Maga, Taekwondo
Instalações	Estúdios, Piscina de aprendizagem, Sala de musculação

Áshrama Cascais – Centro do Yoga

Morada	Largo Luís de Camões, Rua da Palma, 38, 1º andar 2750-458 Cascais
Contactos	214866048 ▪ 938702688
Email	yogacascais@gmail.com
Página	www.yogacascais.com
Modalidades	Yoga Sámkhya
Instalações	Sala de prática

Fitness Hut

Morada	Rua do Casal Queimado 205 2750-492 Cascais
Contactos	218093079
Email	cascais@fitnesshut.pt
Página	www.fitnesshut.pt
Modalidades	ABS, Body balance, Body combat, Body pump, Body step, Bum Bum Brasil, CX Worx, Dance moves, Pilates moves, RPM, Sh'Bam, Spinning, Yoga moves, Treino funcional
Instalações	Estúdios

Health & Racket Club Quinta da Marinha

Morada	Rua das Codornizes 2750-685 Cascais
Contactos	214860050
Página	www.quintadamarinhaclube.com
Modalidades	Abdominal, Bike, Body balance, Body combat, Body pump, Condicionamento total, Glúteo&ABS, Hidroginástica, Musculação e cardiovascular, Natação, Outdoor gold, Padel, Pilates, Rep Reebok, Squash/Racketball, Step, Ténis, Yoga, Futebol, Megadanza, Jiu Jitsu
Instalações	Campos de Padel, Campos de Ténis cobertos e descobertos, Estúdio de Pilates com máquinas, Estúdios, Piscina de aprendizagem, Piscina desportiva, Sala de musculação/ cardiovascular, Salas de Squash, SPA, Tanque de hidromassagem

● CASCAIS (CONTINUAÇÃO)

Health Club Central Fitness

Morada	Avenida 25 de Abril, Ed. Navegador Subcave 2750-515 Cascais
Contactos	214849051 ▪ 969457006
Email	centralfitness.cascais@gmail.com
Página	Facebook
Modalidades	Abdominal, Ativação muscular, Bodysculpt, Bootcamp, Fitjump, Hip hop, Jump, Localizada, Masterclasses, Move&burn, Musculação e cardiovascular, Pilates, Pop fusion, Power circuitos, Power jump, Pump, Spinning, Squash, Step coreografado, Stretching, Yoga, Treino personalizado, Atividades outdoor
Instalações	Estúdios, Sala de musculação/ cardiovascular, Sala de Squash, Banho turco, Sauna

Health Club Visconde

Morada	Rua Visconde da Gandarinha 166 2750-641 Cascais
Contactos	214849470 ▪ 934143866
Email	fjovemvisconde@gmail.com
Página	www.visconde.eu
Modalidades	Localizada, Yoga, Pilates, Pilates studio, TRX, Bike, Hidroginástica, Natação, Hidrobdominal, Dancemania, Alongamentos, Tae bo, Dança barra no chão, Fit boxe, Atividades outdoor, Tiro com arco
Instalações	Estúdios, Piscinas, Sala de musculação, Piscina de aprendizagem, Piscina interior, Piscina exterior, Estúdio de Pilates com máquinas

Holmes Place Cascais

Morada	Hotel Cascais Miragem, Avenida Marginal 2750-422 Cascais
Contactos	214825700
Email	cascais@holmesplace.pt
Página	www.holmesplace.pt
Modalidades	Activate, Body attack, Body balance, Body pump, Body step, Power jump, Hidroginástica, MIB, Pilates, RPM, Spartans, Total condicionamento, Yoga, Zumba
Instalações	Estúdios, Piscina de aprendizagem, Sala de musculação, SPA, Sauna, Banho turco, Jacuzzi

Justfitness Gandarinha Health Club

Morada	Rua Dom José de Avilez 21 2750-398 Cascais
Contactos	210996848 ▪ 911593259 ▪ 911021917
Email	justfitness.hc@gmail.com
Modalidades	ABS, Aquacardio, Bike, Bum Bum, Dança popfusion, Extreme justfitness, Fit ball, GAP, Hidroginástica, Jump, Localizada, Natação, Pilates, Power, Pump, Stretching, Treino funcional, Treino personalizado, TRX, Vive, Zumba
Instalações	Estúdios, Piscina, Sala de musculação

● CASCAIS (CONTINUAÇÃO)

Método DeRose Cascais

Morada	Travessa Emídio Navarro nº 8 A 2750-493 Cascais
Contactos	211976871 ▪ 911172362
Email	cascais.pt@metododerose.org
Página	www.metododerosecascais.org
Modalidades	Yoga, Alta performance, Gestão de stress, Técnicas corporais, Meditação, Respiração
Instalações	Sala de prática

Smart Academy

Morada	Rua Fernão Lopes 103 1º 2750-663 Cascais
Contactos	215951739
Email	geral@smartacademy.pt
Página	www.smartacademy.pt
Modalidades	Cross Training, Fitboxe, Pilates, Taekwondo, Thai Chi
Instalações	Estúdios

Vivafit de Cascais

Morada	Avenida Marechal Carmona 180 B 2750-312 Cascais
Contactos	211981816 ▪ 917116014 ▪ 919105131
Email	cascaisjumbo@vivafit.pt
Página	www.vivafit.pt
Modalidades	Body balance, Body vive, Pilates, Sh'Bam, Treino em circuito 30 minutos
Instalações	Estúdio, Sala de treino em circuito com máquinas hidráulicas

Consulte também:

+ Associação Humanitária de Bombeiros Voluntários de Cascais

● ESTORIL

Centro do Yoga – Áshrama Estoril

Morada	Avenida Nice 142, 1º andar 2765-259 Estoril
Contactos	214649032 ▪ 917846374
Email	yoga@yogaestoril.com
Página	www.yogaestoril.com
Modalidades	Yoga Sámkhya
Instalações	Sala de prática

Clube Geração Fit – Ginásio para Crianças

Morada	Praceta S. Pedro e S. João, S. João do Estoril 2765-503 Estoril
Contactos	962806594
Email	geracaofit@gmail.com
Página	www.geracaofit.pt
Modalidades	Ballet, Breakdance, Dança contemporânea, Dança criativa, Ginástica, Hip hop, Karaté, Taekwondo, Zumba kids
Instalações	Espaço lúdico exterior, Ginásios, Sala polivalente

Estoril Wellness Center

Morada	Rua Particular Hotel Palácio 2769-504 Estoril
Contactos	214658600 10 ▪ 925966873
Email	geral@termasdoestoril.pt
Página	www.estorilwellnesscenter.pt
Modalidades	Chi Kung, GAP, Hidrobike, Hidroginástica, Musculação, Pilates, Yoga, Zumba
Instalações	Estúdio de Pilates, Piscina de aprendizagem, Sala de musculação/ cardiovascular, Sala de Yoga, SPA, Termas

Consulte também:

- + Associação Humanitária de Bombeiros dos Estoris
- + CERCICA
- + Clube de Ténis do Estoril