



O DESPORTO COMEÇA  
NA ATITUDE!

## FITNESS TAMARIZ 2020

### ABRIL

**18 Abril** | 09h00 – 12h10

9h00 | Yoga (Brahmi Wellness)

09h50 | Pilates (Sitio Azul - Academia de Dança)

10h40 - 3B (3B - Bum Bum Brasil)

11h20 - Zumba

10H00 – 11H00

25 Abril | X55 (Salesianos Wellness Center Manique)

### MAIO

10H00 – 11H00

2 Maio | Burnit Força + Flex it (Vivafit Alcoitão)

9 Maio | Zumba (Sociedade Musical e Sportiva Alvidense)

**16 Maio** | 09h00 – 12h10

9h00 | Yoga (Brahmi Wellness)

09h50 | Pilates (Sitio Azul - Academia de Dança)

10h40 - 3B (3B - Bum Bum Brasil)

11h20 - Zumba



# O DESPORTO COMEÇA NA ATITUDE!

## MAIO

10H00 – 11H00

23 Maio | W180 + Beeflex (Bewoman Cascais)

30 Maio | X55 (Salesianos Wellness Center Manique)

## JUNHO

10H00 – 11H00

6 Junho | Burnit Cardio + Sbarre (Vivafit Alcoitão)

13 Junho | Zumba (Sociedade Musical e Sportiva Alvidense)

**20 Junho** | 09h00 – 12h10

9h00 | Yoga (Brahmi Wellness)

09h50 | Pilates (Sitio Azul - Academia de Dança)

10h40 - 3B (3B - Bum Bum Brasil)

11h20 - Zumba

10H00 – 11H00

27 Junho | Zumba + Mobility (Bewoman Cascais)

## JULHO

10H00 – 11H00

4 Julho | Pilates (Vivafit Alcoitão)

11 Julho | Zumba (Sociedade Musical e Sportiva Alvidense)



# O DESPORTO COMEÇA NA ATITUDE!

## **18 Julho | 09h00 – 12h00**

9h00 | Yoga (Prana Yoga)

09h50 | Pilates (Sitio Azul - Academia de Dança)

10h40 - 3B (3B - Bum Bum Brasil)

11h20 - Zumba

## **10H00 – 11H00**

25 Julho | W180 + Beeflex (Bewoman Cascais)

## **AGOSTO**

### **10H00 – 11H00**

1 Agosto | Zumba (Vivafit Alcoitão)

## **SETEMBRO**

### **10H00 – 11H00**

5 Setembro | Pilates (Vivafit Alcoitão)

12 Setembro | Zumba (Sociedade Musical e Sportiva Alvidense)

19 Setembro | W360 + Mobility (Bewoman Cascais)

## **26 Setembro | 09h00 – 12h00**

9h00 | Yoga (Centro do yoga Ás Estoril)

09h50 | Pilates (Sitio Azul - Academia de Dança)

10h40 - 3B (3B - Bum Bum Brasil)

11h20 - Zumba