



**O DESPORTO COMEÇA  
NA ATITUDE!**

## **FITNESS TAMARIZ 2019**

### **ABRIL**

10H00 – 11H00

13 ABRIL | Zumba (Fitness Hut Cascais) **CANCELADA POR MOTIVOS TÉCNICOS**

20 Abril | Localizada (Forus)

**27 Abril** 09h00 – 12h30

09.00 | yoga (Brahmi Wellness)

10.00 | burn it e flex it (Vivafit Alcoitão)

11h00 - 12H15 | W360 45' + W180 25' (Beewoman)

### **MAIO**

10H00 – 11H00

4 Maio | Zumba (Vivafit Alcoitão)

**11 Maio** | 09h00 – 13h00

09.00 – yoga (Brahmi Wellness)

10.00 – Bodycombat (Fitness Hut Cascais)

11h00 -W360 45' (Beewoman)

12h - Pilates (Sitio Azul Academia de Dança)



# O DESPORTO COMEÇA NA ATITUDE!

## MAIO

10H00 – 11H00

18 Maio | Zumba (Piscinas Salesianos Wellness Center Manique)

25 Maio | Aula a definir (Forus)

## JUNHO

10H00 – 11H00

1 Junho | Burn it Força e Fex it (Vivafit Alcoitão)

8 Junho | Bodyattack (Fitness Hut Cascais)

15 Junho | Aula a definir (Forus)

22 Junho | Aula a definir (Forus)

**29 Junho** | 09h00 – 13h00

9h00 – yoga (Centro do yoga Ás Estoril)

10h00 - Step e localizada (Piscinas Salesianos Wellness Center Manique)

11h00 - Pilates (Sitio Azul Academia de Dança)

## JULHO

10H00 – 11H00

6 Julho | Burn it Cardio e Sbarre (Vivafit Alcoitão)

13 Julho | Bodycombat (Fitness Hut Cascais)

20 Julho | Aula a definir (Forus)

27 Julho | Bodyattack (Fitness Hut Cascais)



O DESPORTO COMEÇA  
NA ATITUDE!

**AGOSTO**

10H00 – 11H00

3 Agosto | Zumba (Vivafit Alcoitão)

**SETEMBRO**

10H00 – 11H00

7 Setembro | Zumba (Vivafit Alcoitão)

14 Setembro | Zumba (Fitness Hut Cascais)

21 Setembro | Zumba (Piscinas Salesianos Wellness Center Manique)