

## PROGRAMA GINÁSTICA NO TAMARIZ' 15

Mês	Local	18	25
<b>Abril</b>	<b>Tamariz</b>	10.00 - Zumba (Termas do Estoril)	10.00h - Zumba 11.00h - Demonstração Kangoo (FFAN CLUB)

Mês	Local	2	9	16	23	30
<b>Maio</b>	<b>Tamariz</b>	10.00 - Sh'Bam e BodyBalance (Vivafit Alcoitão)	10.00 - Sh'Bam (Fitness hut)	10.00 - Bodyvive e Zumba (Vivafit Cascais)	10.00h - Yoga (Centro do Yoga - Ás. Estoril)	10.00 - Bodyvive e Bodybalance (Vivafit Alcoitão)

Mês	Local	6	13	20	27
<b>Junho</b>	<b>Tamariz</b>	10.00 - Bodyvive e Zumba (Vivafit Alcoitão)	10.00 - Sh'Bam (Fitness hut)	10.00 - Zumba (Termas do Estoril)	10.00h - Zumba 11.00h - Demonstração Kangoo (FFAN CLUB)

Mês	Local	4	11	18	25
<b>Julho</b>	<b>Tamariz</b>	10.00 - Sh'Bam e BodyBalance (Vivafit Alcoitão)	10.00 - Sh'Bam (Fitness hut) 11.00 - Cardiodance (Complexo Desportivo da Alapraia)	10.00 - Bodyvive e Zumba (Vivafit Cascais)	10.00h - Zumba 11.00h - Demonstração Kangoo (FFAN CLUB)

Mês	Local	1	8	15	22	29
<b>Agosto</b>	<b>Tamariz</b>	10.00 - Zumba e Bodybalance (Vivafit Alcoitão)	10.00 - Sh'Bam (Fitness hut) 11.00 - Pilates (Complexo Desportivo da Alapraia)	10.00 - Zumba (Termas do Estoril) 11.00 - Yoga (Complexo Desportivo da Alapraia)	10.00h - Zumba 11.00h - Demonstração Kangoo (FFAN CLUB)	10.00 - Bodyvive e Bodybalance (Vivafit Alcoitão)

Mês	Local	5	12	19	26
<b>Setembro</b>	<b>Tamariz</b>	10.00 - Zumba (Vivafit Alcoitão) 11.00 - Cardiodance (Complexo Desportivo da Alapraia)	10.00 - Sh'Bam (Fitness hut) 11.00 - Pilates (Complexo Desportivo da Alapraia)	10.00 - Bodyvive e Zumba (Vivafit Cascais)	10.00h - Zumba 11.00h - Demonstração Kangoo (FFAN CLUB)