

CASCAIS ATIVO

É DESPORTO PARA TODOS

PARQUE URBANO DE OUTEIRO DE POLIMA

7 Mai | Complexo Desportivo Municipal da Abóboda

10h00 - TOTAL CONDICIONAMENTO
10h50 - ALONGAMENTO FUNCIONAL

14 Mai | Vivafit Outeiro de Polima

10h00 - BODYATTACK
10h45 - ZUMBA

21 Mai | David Araújo

10h00 - ZUMBA
10h50 - MEGAMIX FITNESS

28 Mai | Complexo Desportivo Municipal da Abóboda

10h00 - TOTAL CONDICIONAMENTO
10h50 - ALONGAMENTO FUNCIONAL

4 jun | Complexo Desportivo Municipal da Abóboda

10h00 - TOTAL CONDICIONAMENTO
10h50 - ALONGAMENTO FUNCIONAL

11 jun | Complexo Desportivo Municipal da Abóboda

10h00 - TOTAL CONDICIONAMENTO
10h50 - ALONGAMENTO FUNCIONAL

18 Jun | Vivafit Outeiro de Polima

10h00 - BURN IT MIX
10h45 - SH'BAM

25 jun | Complexo Desportivo Municipal da Abóboda

10h00 - TOTAL CONDICIONAMENTO
10h50 - ALONGAMENTO FUNCIONAL

2 Jul | Complexo Desportivo Municipal da Abóboda

10h00 - TOTAL CONDICIONAMENTO
10h50 - ALONGAMENTO FUNCIONAL

9 Jul | Complexo Desportivo Municipal da Abóboda

10h00 - TOTAL CONDICIONAMENTO
10h50 - ALONGAMENTO FUNCIONAL

16 Jul | Vivafit Outeiro de Polima

9h30 - YOGA FUSION + SBARRE
10h15 - BURN IT + BODYATTACK
11h00 - SH'BAM + ZUMBA

23 Jul | David Araújo

10h00 - AÉROBICA
10h50 - MEGAMIX FITNESS

30 Jul | Complexo Desportivo Municipal da Abóboda

10h00 - TOTAL CONDICIONAMENTO
10h50 - ALONGAMENTO FUNCIONAL

O DESPORTO COMEÇA NA ATITUDE!

CASCAIS

Tudo começa nas pessoas