

## FITNESS AO AR LIVRE

**GRATUITO** SEM INSCRIÇÃO

### FITNESS NO TAMARIZ

**PAREDÃO DA PRAIA  
DO TAMARIZ | AOS SÁBADOS**

**ABR | 08, 15 e 29 MAI | 13 e 27 JUN | 10 e 24**

**JUL | 08 SET | 09, 23 e 30 OUT | 14**

09h30 | **STRONG**

10h30 | **ZUMBA**

Parceiro: Ginásio Fullbeat

**ABR | 22 MAI | 20 JUN | 17**

**JUL | 15, 22 e 29 SET | 16 OUT | 07**

09h30 | **ZUMBA**

10h30 | **MIXFITNESS**

Parceiro: David Araújo Fitness/Ana Isabel Morais Fitness

**MAI | 06 JUN | 03 JUL | 01**

**AGO | 5 SET | 02**

09h30 | **YOGA | SBARR | PILATES**

10h30 | **ZUMBA**

Parceiro: Vivafit de Alcoitão

### FITNESS NO PARQUE DE OUTEIRO DE POLIMA

**PARQUE URBANO DE OUTEIRO DE POLIMA  
QUINZENALMENTE, AOS SÁBADOS**

**ABR | 08 MAI | 13 JUN | 10**

**JUL | 8 SET | 09**

09h30 | **TOTAL CONDICIONAMENTO**

10h30 | **ALONGAMENTO FUNCIONAL**

Parceiro: Complexo Desportivo Municipal da Abóboda

**ABR | 22 JUN | 24**

09h30 | **BURN IT MIX**

10h30 | **SH'BAM**

**MAI | 27 SET | 23**

09h30 | **BODYATTACK**

10h30 | **YOGA FUSION**

**JUL | 15**

09h30 | **YOGA FUSIN + SBARRE**

10h15 | **BURN IT FORÇA + BODYATTACK**

11h00 | **SH'BAM + BURN IT CARDIO**

Parceiro: Vivafit de Outeiro de Polima

# CASCAIS ATIVO

**É DESPORTO PARA TODOS**

## O DESPORTO COMEÇA NA ATITUDE

### FITNESS EM CARCAVELOS

**PRAIA DE CARCAVELOS**

(ESTACIONAMENTO DO BAR DO MOINHO)

QUINZENALMENTE, AOS DOMINGOS

**ABR | 23 MAI | 28 JUN | 25**

**JUL | 23 SET | 24**

09h30 às 10h30 | **ZUMBA**

Parceiro: Grupo de Solidariedade Musical  
e Desportiva de Talaíde

**MAI | 14 JUN | 11 JUL | 09**

**SET | 10 OUT | 08**

09h30 às 10h30 | **ZUMBA**

Parceiro: Grupo Musical  
e Desportivo 9 de Abril de Trajouce

## ESPAÇOS DE FITNESS TREINOS PERSONALIZADOS

**GRATUITO** COM INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA

### FITNESS PARK GUIA DE CASCAIS

**GUIA DE CASCAIS | AOS DOMINGOS**

**MAI | 07, 14, 21 e 28 JUN | 11, 18 e 25**

**SET | 03, 10, 17 e 24 OUT | 8, 22 e 29**

**TREINOS PERSONALIZADOS DE 30M**

9h30 às 12h30

Parceiro: Associação Portuguesa  
para a Promoção do exercício e saúde

Programa de atividades sujeito a alterações.

A realização das atividades encontra-se ainda  
condicionada às condições atmosféricas que  
em caso de serem desfavoráveis serão canceladas.

CASCAIS

Tudo começa nas pessoas