



Vale d'Oliveiras


QUINTA RESORT & SPA



Criamos memórias únicas

We create unique memories

Rua do Pestana Golfe Resort, Carvoeiro
8401-904 Lagoa . Algarve . Portugal

 (+351) 282 380 650
(+351) 914 811 495

 healthclub@valedoliveiras.pt

 [/valedoliveirasresort](https://www.facebook.com/valedoliveirasresort)

 [@valedoliveirast](https://www.instagram.com/valedoliveirast)





Com vistas panorâmicas sobre os jardins do Resort e a paisagem circundante, o Health Club é o local ideal para se manter em forma durante as suas férias!

With panoramic views over the Resort gardens and surrounding countryside, the Health Club is the ideal place to help you stay in shape during your holidays!

PERSONAL TRAINER

| | 1 sessão class | 5 sessão class | 10 sessão class |
|----------------------|-------------------|-------------------|--------------------|
| 1 pessoa 1 person | 40€ | 170€ | 300€ |

- Validade 4 meses / Valid for 4 months

AULAS FITNESS / FITNESS CLASSES

- AquaFit
- Local Training
- Pilates
- Alongamentos / Stretching
- Cross Training
- AeroDance
- Aqua Zumba

5€
p.p

TENIS / TENNIS

- Aulas privadas a partir de 35€
- Private Lessons starting from 35€

Para jogadores de todos os níveis e idades.
For players of all ages and levels.

NATAÇÃO / SWIMMING

| | 1 sessão class | 5 sessões classes | 10 sessões classes |
|----------------------|-------------------|----------------------|-----------------------|
| 1 pessoa 1 person | 25€ | 115€ | 225€ |

- Aulas personalizadas consoante faixa etária e/ou nível de aprendizagem.
- Tailor made classes according to age and/or level of learning.



ALUGUER / RENTAL

CAMPO DE TENIS / TENNIS COURTS

| 1/2 hora hour | 1 hora hour | 5 horas hours |
|------------------|----------------|------------------|
| 10€ | 15€ | 65€ |

- Aluguer de 2 raquetes + 3 bolas
- 2 raquets + 3 balls rental

3€
Hora / hour

Pack válido por 2 meses / Pack valid for 2 months

TENÍS DE MESA / TABLE TENNIS

| 1/2 hora hour | 1 hora hour |
|------------------|----------------|
| 5€ | 7€ |

Inclui: 2 raquetes e 3 bolas / Includes: 2 raquets and 3 balls

BICICLETA / BIKES

- Bicicleta de montanha de suspensão
Suspension mountain bike

onebike
all about cycling

- Bicicleta de cidade
City bike

- Bicicleta de estrada
Racing bike

20€
A partir de
from

- Bicicleta de montanha Hidraulic 29
Mountain bike Hidraulic 29

- Bicicleta de estrada de carbono
Carbon racing bike

- Bicicleta elétrica
Electric bike

INCLUI / INCLUDES

- Bomba, câmara-de-ar extra, kit de reparação e pedais.
Pump, extra inner tube, repair kit and pedals.

EXTRA

- Capacete + 2€ por dia
Helmet + 2 € per day

Marcação com 24h de antecedência / Bookings 24h in advance