



ATIVIDADES ACTIVITIES

- > Hidroginástica
- > Water Aerobics

- > Alongamentos
- > Stretching

- > Pilates

- > Yoga

- > Zumba

- > Core training
- > Cross training

- > Treinos personalizados
- > Tailor made workouts

- > Aulas de natação
- > Swimming classes

- > Aulas de ténis
- > Tennis lessons

- > Passeio BTT
- > Social Ride

- > Atividades outdoor
- > Outdoor activities



Barranco Fundo, Carvoeiro
8401-904 Lagoa • Algarve • Portugal

T. (+351) 282 380 560
F. (+351) 282 353 740
E. healthclub@valedoliveiras.pt

valedoliveirasresort.com

GREAT HOTELS
OF THE WORLD

HEALTH CLUB

NOVO
NEW
2019

EXPERIMENTE
E SINTA A
DIFERENÇA!

TRY AND FEEL
THE DIFFERENCE!



Vale d'Oliveiras
QUINTA RESORT & SPA

SÓCIOS / MEMBERS

PREMIUM

	1 dia day	1 mês month	1 ano year
1 pessoa 1 person	15€	65€	700€
2 pessoas 2 persons	25€	115€	1200€

LIGHT

	5 x validade 1 mês valid for 1 month	10 x validade 2 meses valid for 2 months
1 pessoa 1 person	40€	70€
2 pessoas 2 persons	70€	120€

INCLUÍ / INCLUDE

• piscina interior, sauna, jacuzzi, ginásio + banho turco + atividades diárias + piscina exterior + 15% desconto em tratamentos de Spa, restaurante & bar e alojamento (mediante disponibilidade, não acumulável com outras ofertas e promoções) + 15% desconto em produtos de aluguer no Health Club.

* Cartão pessoal e não transmissível

• indoor swimming pool, sauna, jacuzzi, gym + turkish bath + daily fitness activities + outdoor swimming pool + 15% discount on Spa treatments, F&B and accommodation (subject to availability, not combinable with other offers and packages) + 15% discount on Health Club rental services.

* Personal and non-transferable card

Nota / Note

Crianças até aos 5 anos - **entrada gratuita**
Children up to 5 years old - **free admission**

Crianças dos 6 aos 11 anos - **50% desconto**
Children from 6 to 11 years old - **50% discount**

A partir dos 12 anos - **pagamento completo**
From 12 years old - **full payment**



TREINADOR PESSOAL / PERSONAL TRAINER

	1 sessão class	5 sessões classes	10 sessões classes
1 pessoa 1 person	40€	170€	300€

• validade 4 meses / valid for 4 months

PACOTE BEM-ESTAR / WELLNESS PACKAGE

10 utilizações + 1 Treino Pessoal + 1 massagem relaxante de costas no Spa apenas **135€**

Inclui: ginásio, piscina interior aquecida, sauna, jacuzzi, atividades desportivas, estacionamento gratuito, serviço de cacifo e toalha.

10 sessions + 1 Personal Training + 1 relaxing back massage at the Spa only **135€**

Include: gym, indoor heated swimming pool, sauna, jacuzzi, turkish bath, fitness activities, free parking, locker and towel service.

AULAS / LESSONS

TÉNIS / TENNIS

Aulas privadas a partir de **30€**.
Private lessons starting from **30€**.

Nota / Note

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

CAMPOS TÊNIS / 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

TÉNIS DE MESA / TABLE TENNIS

1/2 hora hour	1 hora hour
5€	7€

Inclui: 2 raquetes e 3 bolas / **Include:** 2 raquets and 3 balls

BICICLETAS / BIKES



Bicicleta de montanha de suspensão
Suspension mountain bike

Bicicleta de cidade
City bike

Bicicleta de estrada
Racing bike

Bicicleta de montanha Hidraulic 29
Mountain bike Hidraulic 29

Bicicleta de estrada de carbono
Carbon racing bike

A partir de
From

18€

INCLUÍ / INCLUDE

• 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 / Booking **24h** in advance

Passeio guiado **BTT**
Mountain **Bike** tour | **15€**

Mínimo / Minimum 2 pax (1h30)