



## ATIVIDADES ACTIVITIES

- > Hidroginástica
- > Water Aerobics
  
- > Alongamentos
- > Stretching
  
- > Pilates
  
- > Yoga
  
- > Zumba
  
- > Aqua Zumba
  
- > Core 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](mailto:healthclub@valedoliveiras.pt)

[valedoliveirasresort.com](http://valedoliveirasresort.com)

  
GREAT HOTELS  
OF THE WORLD

# HEALTH CLUB

NOVO  
NEW  
2018

EXPERIMENTE  
E SINTA A  
DIFERENÇA!

—  
TRY AND FEEL THE  
DIFFERENCE!



## SÓCIOS / MEMBERS

### PREMIUM

|                        | 1 dia<br>day | 1 mês<br>month | 1 ano<br>year |
|------------------------|--------------|----------------|---------------|
| 1 pessoa<br>1 person   | 15€          | 65€            | 700€          |
| 2 pessoas<br>2 persons | 25€          | 115€           | 1200€         |

### 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

### LIGHT

|                        | 10 x<br>validade 2 meses<br>valid for 2 months |
|------------------------|--|
| 1 pessoa<br>1 person   | 70€  |
| 2 pessoas<br>2 persons | 120€   |

### INCLUÍ / INCLUDE

• piscina interior, sauna, jacuzzi, ginásio + banho turco + atividades diárias + piscina exterior.

\* Cartão pessoal e não transmissível

• indoor swimming pool, sauna, jacuzzi, gym + turkish bath + daily fitness activities + outdoor swimming pool.

\* Personal and non-transferable card

Avaliação  
e prescrição  
do exercício



Fitness  
Assessment  
and Bespoke  
Workout



## TREINADOR PESSOAL / PERSONAL TRAINER

|                                 | 1 sessão<br>class | 5 sessões<br>classes | 10 sessões<br>classes |
|---------------------------------|-------------------|----------------------|-----------------------|
| 1 pessoa<br>1 person            | 40€               | 170€                 | 300€                  |
| Plano de treino<br>Workout plan |                   | 20€                  |                       |

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€**

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

## AULAS / LESSONS

### TÉNIS / TENNIS

#### Aulas privadas de ténis.

Sessões de 50 minutos por apenas **30€**.

Sem custos adicionais para grupos.

**Inclui aluguer do campo, raquetes e bolas.** Para jogadores de todos os níveis e idades. **Reserve no Health Club até às 18h do dia anterior.**

#### Tennis coaching.

**€30** for 50 minutes session.

No additional charge for groups.

**Includes court hire, balls and racquet.** For players of all ages and standards. **Book at the Health Club by 6pm on the previous day.**

#### Nota / Note

As aulas assim como o aluguer dos campos de ténis deverão ser reservados com aviso prévio e sujeito a pagamento antecipado (valor não reembolsável).

Classes and tennis court rental require prior booking and payment (amount is non-refundable).

## NATAÇÃO / SWIMMING

|                      | 1 sessão<br>class | 5 sessões<br>classes | 10 sessões<br>classes |
|----------------------|-------------------|----------------------|-----------------------|
| 1 pessoa<br>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 TÉNIS / TENNIS COURTS

| 1/2 hora<br>hour | 1 hora<br>hour | 5 horas<br>hours | 10 horas<br>hours |
|------------------|----------------|------------------|-------------------|
| 6€               | 10€            | 45€              | 80€               |

Aluguer de 2 raquetes + 3 bolas  
2 raquets + 3 balls rental | **2.50€** hora  
hour

### TÉNIS DE MESA / TABLE TENNIS

| 1/2 hora<br>hour | 1 hora<br>hour |
|------------------|----------------|
| 3€               | 5€             |

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

### BTT / MOUNTAIN BIKES

|        | 1/2 dia<br>day | 1 dia<br>day | 3 dias<br>days | 5 dias<br>days | 7 dias<br>days |
|--------|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------|
| 1 bike | 8€             | 12€          | 30€            | 40€            | 50€            |

Desconto 15% no aluguer da 2ª bicicleta / 15% discount on 2nd rental bike

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

Mínimo / Minimum 2 pax (1h30)