

Fev. / Feb. 2019

**PROGRAMA DE ATIVIDADES  
LEISURE PROGRAMME**

# HEALTH CLUB



	SEGUNDA MONDAY	TERÇA TUESDAY	QUARTA WEDNESDAY	QUINTA THURSDAY	SEXTA FRIDAY	SÁBADO SATURDAY	DOMINGO SUNDAY
09h15	Hatha Yoga*						
10h00		 Cross Training		 Cross Training	 Core Training		
11h00	Yin Yoga*				Gentle Hatha Yoga*		
11h15	 AquaFit	 Pilates	 AquaFit	 Pilates	 AquaFit	 Pilates	 AquaFit
12h15	 Stretching					 Stretching	 ZUMBA
15h00	 Pilates		 Pilates	 Stretching			

As aulas estão limitadas a um número máximo de pessoas. Marque a sua aula com antecedência.  
Classes are limited to a maximum number of people. Book your class in advance.

As aulas poderão sofrer alterações sem aviso prévio.  
Classes can be changed without prior notice.

Aulas para hóspedes – 5 € / aula, excepto Yoga – 15 € / pax.  
Classes for guests – 5 € / class, except Yoga – 15 € / pax.