
















Outubro / October 2020

**PROGRAMA DE ATIVIDADES
FITNESS PROGRAMME**

HEALTH CLUB



	SEGUNDA MONDAY	TERÇA TUESDAY	QUARTA WEDNESDAY	QUINTA THURSDAY	SEXTA FRIDAY	SÁBADO SATURDAY	DOMINGO SUNDAY
10h00	 Core Training	 Cross Training	 Go & Be Fit	 AeroDance	 Cross Training	 Pilates	 aqua ZUMBA®
11h00						 Stretching	
11h15	 AquaFit	 Stretching	 AquaFit	 Pilates	 AquaFit		 AquaFit
15h00			 Pilates				

As aulas estão limitadas a um número máximo de pessoas. Marque a sua aula com antecedência. As aulas poderão sofrer alterações sem aviso prévio.

Classes are limited to a maximum number of people. Book your class in advance. Classes can be changed without prior notice.

Preço para hóspedes | Price list for guests

Aulas | Classes – 5 € / pax