

















Março / March 2019

HEALTH CLUB

PROGRAMA DE ATIVIDADES LEISURE PROGRAMME



	SEGUNDA MONDAY	TERÇA TUESDAY	QUARTA WEDNESDAY	QUINTA THURSDAY	SEXTA FRIDAY	SÁBADO SATURDAY	DOMINGO SUNDAY
09h15	Hatha Yoga*				Gentle 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	
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.