

11-12/2018

## Programa de atividades | Leisure Programme



	Segunda Monday	Terça Tuesday	Quarta Wednesday	Quinta Thursday	Sexta Friday	Sábado Saturday	Domingo Sunday
09h15	Hatha Yoga*						
10h00	Cross Training						
11h00	Yin Yoga*				Gentle Hatha Yoga*		
11h15	AquaFit	Pilates	AquaFit	Pilates	AquaFit	Pilates	AquaFit
12h15	Stretching			Core Training		Stretching	
15h00	Pilates	Fitball	Pilates	Zumba	Cross Training		

- As aulas estão limitadas a um número máximo de pessoas, pelo que será necessária a marcação prévia das mesmas | *Classes are limited to a maximum number of people, so the appointment of the same will be required*

- As aulas poderão sofrer alterações sem aviso prévio | *Classes can be changed without prior notice*

- As atividades são gratuitas para proprietários e membros do Health Club, com exceção das aulas de \*Yoga (10€/pax) | *Activities are free for owners and members of the Health Club, with the exception of \*Yoga classes (10€/pax)*