

# Plano de Atividades

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
<ul style="list-style-type: none"><li>● 10h30 Therapeutic Movement</li><li>● 11h30 Symplistic Mobility</li><li>● 15h00 Cardio Power</li><li>● 16h00 STEP</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 9:30 Walk</li><li>● 10h30 Guided Meditation</li><li>● 15h00 Core training</li><li>● 16h00 Cross training</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 11h30 HIIT</li><li>● 12h30 Bootcamp</li><li>● 16h00 Body Flow&amp;Free</li><li>● 17h00 Aquapilates</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 10h30 Therapeutic Movement</li><li>● 11h30 Essential Breath</li><li>● 14h30 Tabata Sweat Fest</li><li>● 15h30 Tabata Sweat Fest</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 11h30 Cross training</li><li>● 12h30 F-abs Fridays</li><li>● 15h00 Pilates</li><li>● 16h00 Body Flow&amp;Free</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 9:30 Yoga</li><li>● 10h30 Sound Healing</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 16h00 Stretch and Align</li><li>● 17h00 Walk</li></ul>

Preço por atividade 20€

Pré reserva obrigatória

As atividades estão sujeitas a alterações

Reservar :

Extensão - 17256

Telefone- 351 282 320 196

Thalassa.medicalspa@blueandgreen.com

## Therapeutic Movement ● ● ● ● ●

Movimentos suaves para entender e melhorar a função da coluna vertebral e despertar o abdômen mais profundo.

## Simplistic Mobility ● ● ● ● ●

Uma série de exercícios de alongamentos e fortalecimento direcionado para equilibrar o corpo.

## Essential Breath ● ● ● ● ●

Reencontre a sua respiração natural, liberte o diafragma e os tecidos do abdômen e tronco.

## Sound Healing ● ● ● ● ●

O som e a vibração das Taças Tibetanas produzem um profundo relaxamento e um estado de meditação.

## Yoga ● ● ● ● ●

Prática milenar, cria conexão do corpo, mente e espírito.

## Body Flow&Free ● ● ● ● ●

Movimentos livres e criativos, activa o equilíbrio muscular e energético, promove flexibilidade e vitalidade.

## Aquapilates ● ● ● ● ●

Combina o princípio do Pilates adaptados à água a 30 graus.

## Pilates ● ● ● ● ●

Aprendizagem da consciência corporal através dos 6 princípios: concentração, controle, precisão, ativação central, fluidez e respiração.

## Stretch &Align ● ● ● ● ●

Alongamentos que melhoram a saúde física e mental, aumenta a amplitude de movimento e reduz a tensão muscular.

## Caminhada ● ● ● ● ●

Caminhada pelos jardins e falésia envolventes de Vilalara

## Cardio Power ● ● ● ● ●

Treino de alta intensidade que melhora a função cardiovascular e maximiza a queima de calorias.

## HIIT ● ● ● ● ●

Treino de intervalos. Rounds de alta intensidade.

## Bootcamp ● ● ● ● ●

Exercícios que esculpem os glúteos incluem impulsos de quadril, step-ups, lunges, agachamentos, pontes....

## Core Training ● ● ● ● ●

Fortalecimento e desenvolvimento dos músculos centrais - abdômen, quadris e região lombar

## Tabata Sweat Fest ● ● ● ● ●

Fortalecimento e desenvolvimento dos músculos centrais - abdômen, quadris e região lombar

## STEP ● ● ● ● ●

Treino cardiovascular de alta intensidade sem sobrecarga sobre as articulações utilizando um step

## Crosstraining ● ● ● ● ●

Treinos cruzados com o objetivo é melhorar o desempenho geral.

## F-ABS Fridays ● ● ● ● ●

Os exercícios abdominais são um tipo de exercício de força que desenvolvem os músculos do abdômen



MENTAL



FISICO