

HEALTH & FITNESS

Aulas diárias gratuitas | Free daily classes



	9:30 - 10:30	18:00 - 19:00
Segunda-feira Monday	Pilates Yoga	Futebol Soccer
Terça-feira Tuesday	Força / Mobilidade Strength / Mobility	Hiit
Quarta-feira Wednesday	Pilates Yoga	Localizada glúteos & abs Local glutes & abs
Quinta-feira Thursday	Localizada glúteos & abs Local glutes & abs	Futebol Soccer
Sexta-feira Friday	Power Bands	Hiit
Sábado Saturday	Força / Mobilidade Strength / Mobility	Pilates Yoga
Domingo Sunday	Power Bands	Pilates Yoga

Limite máximo de 10 pessoas. Reserva na receção e ponto de encontro no gazebo 1 (do outro lado do lago).

Maximum limit of 10 persons. Booking at reception and meeting point at gazebo 1 (on the other side of the lake).

