

  
**ESSENTIAL**  
FITNESS & SPA

*Boavista*  
Golf & Spa



**ATIVIDADES | ACTIVITIES**

# PROGRAMA | PROGRAMME

|                                       | SEGUNDA<br>MONDAY      | TERÇA<br>TUESDAY                 | QUARTA<br>WEDNESDAY  | QUINTA<br>THURSDAY               | SEXTA<br>FRIDAY      |
|---------------------------------------|------------------------|----------------------------------|----------------------|----------------------------------|----------------------|
| <b>HIDROGINÁSTICA<br/>AQUAEROBICS</b> | <b>09H30<br/>12H30</b> | <b>09H30<br/>12H30</b>           | <b>09H30</b>         | <b>09H30</b>                     | <b>12H30</b>         |
| <b>YOGA</b>                           |                        |                                  | <b>09H45</b>         |                                  |                      |
| <b>BODY &amp; MIND</b>                |                        |                                  |                      |                                  | <b>10H00</b>         |
| <b>ESSENTIAL DANCE CLASS</b>          | <b>11H00</b>           |                                  |                      |                                  | <b>11H00</b>         |
| <b>ESSENTIAL TRAINING</b>             |                        | <b>18H30</b>                     |                      | <b>18H30</b>                     |                      |
| <b>ESSENTIAL BODY TONE</b>            |                        |                                  | <b>08H10</b>         |                                  | <b>08H10</b>         |
| <b>ABS &amp; STRETCH</b>              | <b>09H00</b>           |                                  | <b>09H00</b>         |                                  | <b>09H00</b>         |
| <b>PILATES</b>                        |                        | <b>09H00<br/>11H00<br/>17H30</b> |                      | <b>09H00<br/>11H00<br/>17H30</b> |                      |
| <b>ESSENTIAL PUMP</b>                 | <b>10H00</b>           | <b>10H00</b>                     |                      | <b>10H00</b>                     |                      |
| <b>TENNIS COURTS</b>                  | <b>08H30 - 18H30</b>   | <b>08H30 - 18H30</b>             | <b>08H30 - 18H30</b> | <b>08H30 - 18H30</b>             | <b>08H30 - 18H30</b> |

## HIDROGINÁSTICA

Duração: 45 min - Local: Essential Fitness & Spa (aulas incluídas Pack Gold)

## BODY & MIND

Local: Sala Lagos - Duração: 45 min (aulas incluídas Pack Gold)

## PILATES ESSENTIAL PUMP & BODY TONE

Local: Sala Lagos - Duração: 45 min (aulas incluídas Pack Gold)

## ESSENTIAL DANCE CLASS & ESSENTIAL TRAINING

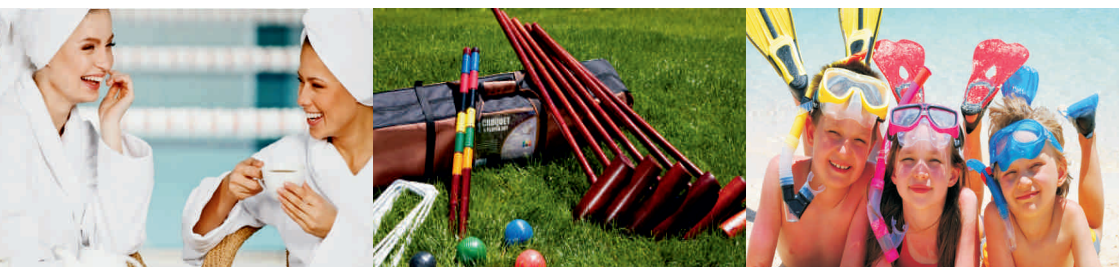
Local: Sala Lagos - Duração: 45 min (aulas incluídas Pack Gold)

## ABS & STRETCH

Local: Sala Lagos - Duração: 30 min (aulas incluídas Pack Gold)

## YOGA

Local: Sala Lagos - Duração: 90 min - Reservas: Noeline +351 963 614 499



## AQUA AEROBICS

Duration: 45 min - Location: Essential Fitness & Spa (Pack Gold)

## BODY & MIND

Location: Lagos Room - Duration: 45 min (Pack Gold)

## PILATES ESSENTIAL PUMP & BODY TONE

Location: Lagos Room - Duration: 45 min (Pack Gold)

## ESSENTIAL DANCE CLASS & ESSENTIAL TRAINING

Location: Lagos Room - Duration: 45 min (Pack Gold)

## ABS & STRETCH

Location: Sala Lagos - Duration 30 min (Pack Gold)

## YOGA

Location: Sala Lagos - Duration: 90 min - Bookings: Noeline +351 963 614 499