



DONA FILIPA
HOTEL

PROGRAMA DE VERÃO | SUMMER PROGRAMME

	SEGUNDA MONDAY	TERÇA TUESDAY	QUARTA WEDNESDAY	QUINTA THURSDAY	SEXTA FRIDAY	SÁBADO SATURDAY
07:30	Treino de Grupo na Praia <i>Group Beach Bootcamp</i>	Treino de Grupo na Praia <i>Group Beach Bootcamp</i>	Treino de Grupo na Praia <i>Group Beach Bootcamp</i>	Treino de Grupo na Praia <i>Group Beach Bootcamp</i>	Treino de Grupo na Praia <i>Group Beach Bootcamp</i>	Treino de Grupo na Praia <i>Group Beach Bootcamp</i>
08:15	Treino Individual na Praia <i>Individual Beach Workout</i>	Treino Individual na Praia <i>Individual Beach Workout</i>	Treino Individual na Praia <i>Individual Beach Workout</i>	Treino Individual na Praia <i>Individual Beach Workout</i>	Treino Individual na Praia <i>Individual Beach Workout</i>	Treino Individual na Praia <i>Individual Beach Workout</i>
09:00	Yoga <i>Yoga</i>		Yoga <i>Yoga</i>			
15:30						Hidrogenástica <i>Water Aerobics</i>
18:00		Hidrogenástica <i>Water Aerobics</i>			Yoga <i>Yoga</i>	
18:45				Hidrogenástica <i>Water Aerobics</i>		

INFORMAÇÕES | INFORMATION

Treino de Grupo na Praia | *Group Beach Bootcamp* - 15€ pp (min 4 pessoas | *persons*) - 45 minutos | *minutes*

Treino Individual na Praia | *Individual Beach Workout* - 45€ pp - 45 minutos | *minutes*

Yoga - *Grátis* | *Free* - 45 minutos | *minutes* (aulas individuais podem ser contratadas | *Individual Classes can be Arranged*)

Hidrogenástica | *Water Aerobics* - *Grátis* | *Free* - 45 minutos | *minutes* - Ponto de encontro junto à piscina | *Please Meet by the Pool*

PARCERIA | SPONSORED:

