



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>	Hidrogenástica <i>Water Aerobics</i>	Yoga <i>Yoga</i>		Yoga <i>Yoga</i>	
15:30						Hidrogenástica <i>Water Aerobics</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* - 15€ pp - 45 minutos | *minutes*

Yoga - 15€ pp (min 4 pessoas | *persons*) - 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 | *Meeting point by the pool*

PARCERIA | SPONSORED:

