

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						
09:15			Alongamentos <i>Stretching Classes</i>		Alongamentos <i>Stretching Classes</i>	
15:30						Hidroginástica <i>Water Aerobics</i>
18:00		Hidroginástica <i>Water Aerobics</i>				
18:30	Alongamentos <i>Stretching Classes</i>			Hidroginástica <i>Water Aerobics</i>		
18:45						

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*

Alongamentos | *Stretching Classes* - Grátis | *Free* - 45 minutos | *minutes* (aulas individuais podem ser contratadas | *Individual Classes can be arranged*)

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

PARCERIA | SPONSORED:

