



## AULAS DE FITNESS | *Fitness Classes*

<b>DIA</b> <i>Day</i>	<b>AULA</b> <i>Class</i>	<b>HORA</b> <i>Time</i>	<b>DURAÇÃO</b> <i>Duration</i>
<b>SEGUNDA-FEIRA</b> <i>Monday</i>	FITBALL PILATES	15h45 3:45 pm	45 minutos 45 minutes
<b>TERÇA-FEIRA</b> <i>Tuesday</i>	MORNING RUN WITH STRETCHING  AQUAFIT	09h00 9am  11h00 11am	60 minutos 60 minutes
<b>QUARTA-FEIRA</b> <i>Wednesday</i>	ALONGAMENTOS STRETCHING	15h45 3:45 pm	45 minutos 45 minutes
<b>QUINTA-FEIRA</b> <i>Thursday</i>	BOOT CAMP  AQUAFIT	09h00 9am  11h00 11am	45 minutos 45 minutes
<b>SEXTA-FEIRA</b> <i>Friday</i>	MAT PILATES	15h45 3:45 pm	45 minutos 45 minutes

Preço por aula: membros 10€, hóspedes 12€ | *Price per class: members 10€, guests 12€*

O horário está sujeito a alterações. Por favor confirme com o instrutor ou recepção (mín. 2 pessoas). Todas as aulas devem ser reservadas com 24h de antecedência, indique o seu contacto e nº de Vila. A não comparência está sujeita ao débito de 50% do valor da aula. As aulas tem lugar no exterior com o ponto de encontro na receção.

*Schedule is subject to change. Please check with instructor or reception (min. 2 persons). All classes must be booked 24h in advance, please give your contact and Villa details. No show incurs a 50% charge. Classes take place outdoors with meeting point at reception.*

**Ginásio aberto das 08h00 às 19h00 | *Gym is open from 8am to 7pm***  
**Encerrado entre as 13h00 e 14h00 | *Closed between 13:00 e 14:00***

**PT disponível entre as 07h45-12h45 & 14h00-17h | *PT on-site between 07:45am-12:45am & 2pm-5pm***

*Ext. 348 | [personaltrainer@fourseasonsfairways.com](mailto:personaltrainer@fourseasonsfairways.com)*

