

AULAS DE FITNESS | *Fitness Classes*

DIA <i>Day</i>	AULA <i>Class</i>	HORA <i>Time</i>	DURAÇÃO <i>Duration</i>
SEGUNDA-FEIRA <i>Monday</i>	BOOTCAMP	8h30	45 minutos <i>45 minutes</i>
TERÇA-FEIRA <i>Tuesday</i>	AQUAFIT (Free Class) ALONGAMENTOS <i>STRETCHING</i>	9h30 15h45	45 minutos <i>45 minutes</i>
QUARTA-FEIRA <i>Wednesday</i>	CIRCUITO MIX	8h30	45 minutos <i>45 minutes</i>
QUINTA-FEIRA <i>Thursday</i>	AQUAFIT ALONGAMENTOS <i>STRETCHING</i>	09h30 15h45	45 minutos <i>45 minutes</i>
SEXTA-FEIRA <i>Friday</i>	PILATES	15h45	45 minutos <i>45 minutes</i>

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.

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.

Ginásio aberto das 08h00 às 19h30 | *Gym is open from 8:00 to 19:30*

Encerrado entre as 12h30 e 13h00 | *Closed between 12:30 and 13:00*

PT disponível entre as 08h00 -17h00| *PT on-site between 08:00 -17:00*

Ext. 348 | personaltrainer@fourseasonsfairways.com