



## 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>	AQUAFIT	9h30	45 minutos <i>45 minutes</i>
	ALONGAMENTOS <i>STRETCHING</i>	15h30	
TERÇA-FEIRA <i>TUESDAY</i>	PILATES	15h30	45 minutos <i>45 minutes</i>
QUARTA-FEIRA <i>WEDNESDAY</i>	AQUAFIT	9h30	45 minutos <i>45 minutes</i>
	ALONGAMENTOS <i>STRETCHING</i>	15h30	
QUINTA-FEIRA <i>THURSDAY</i>	BOOTCAMP   CIRCUIT MIX	09h30	45 minutos <i>45 minutes</i>
SEXTA-FEIRA <i>FRIDAY</i>	AQUAFIT	9h30	45 minutos <i>45 minutes</i>
	PILATES	15h30	

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 20h30 | *Gym is open from 8:00 to 20:30***

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

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

