









>8 anos de idade | >8 years old onwards

HORÁRIO SCHEDULE	TERÇA TUESDAY	QUARTA WEDNESDAY	QUINTA THURSDAY	SEXTA FRIDAY	SÁBADO SATURDAY
15:00 3 pm	<div> PING PONG TABLE TENNIS <small>*Receção Reception</small></div>	<div> JOGOS GAMES <small>*Receção Reception</small></div>	<div> TIRO COM ARCO ARCHERY <small>*Receção Reception</small></div>	<div> JOGOS AQUÁTICOS WATER GAMES <small>*Indoor Pool</small></div>	<div> VOLLEYBALL <small>*Volleyball court</small></div>
<div><p>Este horário está sujeito a alterações. This timetable is subject to change.</p><p>*Ponto de encontro Meeting Point</p></div>					

>16 anos de idade | >16 years old onwards

HORÁRIO SCHEDULE	TERÇA TUESDAY	QUARTA WEDNESDAY	QUINTA THURSDAY	SEXTA FRIDAY	SÁBADO SATURDAY
10:00 10 am	<div> FIT CIRCUIT Gym</div>	<div> PILATES Gym</div>	<div> G.A.P. / A.B.T.** Gym</div>	<div> BIKE TOUR <small>***Receção Reception</small></div>	<div> PILATES Gym</div>
11:30 11.30 am	<div> AQUAFIT <small>*Indoor or Outdoor Pool</small></div>	<div> AQUAFIT <small>*Indoor or Outdoor Pool</small></div>	<div> AQUAFIT <small>*Indoor or Outdoor Pool</small></div>	<div> AQUAFIT <small>*Indoor or Outdoor Pool</small></div>	<div> AQUAFIT <small>*Indoor or Outdoor Pool</small></div>
17:00 5 pm	<div> ABS 30' Gym</div>		<div> CIRCUIT 30' Gym</div>		<div> STRETCHING 30' Gym</div>

Este horário está sujeito a alterações | This timetable is subject to change.

***Inscrições até ao dia anterior na receção. Para maiores de 16 anos | Registration until the previous day at the reception. +16 years old

**Especialmente concebido para os glúteos, abdominais e pernas. | Specially designed for the abs, butt and thighs.

*De acordo com a previsão do tempo. | According to the weather forecast.

A participação é por sua conta e risco. Quaisquer problemas de saúde devem ser informados antecipadamente.
Attendance is at own risk. Any health issues should be informed on forehand.

