

GROUP CLASSES ACTIVITIES DESCRIPTION

Mat Pilates – Well-being and the perfect fitness challenge aligned to offer you a class that works on your balance, stability and strength.

Yoga by Serenity – It is a modality that creates a sense of well-being and tranquility, leaving you relaxed and invigorated. The benefits of Yoga go beyond the physique, discover them with our teachers.

Circuit Training – Circuit training is a type of physical training in which you do a series of different exercises, each for a few minutes. It benefits the construction of strength and muscle endurance.

Beach Bootcamp – High-intensity, military-style training that combines body weight exercises with interval training. This training builds and develops various physical abilities, such as strength, speed, cardio-respiratory condition, motor coordination, flexibility and endurance.

Boxing Workout Express – The circuit is composed of 6 stations where participants can develop their skills of Boxers increasing strength, resistance, flexibility, speed, agility, coordination and self-esteem.

Core Blast – This class helps firming the deep ab muscles in the fastest way to shrink your waist and improve your posture.



Promoções Especiais de dezembro December Special Offers

RECOVER FASTER AFTER YOUR GROUP CLASS

Junte-se as nossas aulas de grupo e por apenas 3€ beba um batido de proteína para recuperar rápido e melhor. (1 batido de proteína por aula)

Join us in our group classes and for only 3€ more get a protein shake to recover faster and better. (One protein shake per class)

1x60min – Faça a sua escolha no nosso mapa de aulas
Choose any group classe on the schedule

HAVE A GUILT FREE XMAS

Continue a treinar durante a época festiva, queime calorias com os nossos treinos de alta intensidade especialmente desenhados a pensar em si e ao mesmo tempo melhore a saúde geral com os nossos probióticos

Keep training during this festive season and burn all the calories with our high intensive trainings special tailored for you and at the same time increase your general health with our probiotics.

107€
3x30min – Sessões de treino personalizado + 1 garrafa suplemento probióticos | Personal Training Sessions + 1 bottle probiotic supplement



Pine Cliffs
Goes Active

HEALTH CLUB

Aulas de Grupo e Promoções Especiais
Group Classes & Special Offers

CANCELLATION POLICY – GROUP CLASSES

The group classes in the Health Club require advance booking till 9pm on the day before the respective group class. Should you require any service change or cancellation, please notify our team with a minimum of 12 hours in advance. In the case of non-attendance or cancellation in advance equal to or less than 12 hours, we reserve the right to charge 100% of the service value.

Informações e reservas | Info & bookings Ext. 3033

Todos os preços em Euros (€). Os preços podem ser alterados sem aviso prévio. IVA incluído à taxa legal em vigor. | All prices in Euros (€). Rate may be amended without prior notice. VAT included at legal rates applied.

Aulas de Fitness em Grupo

Fitness Group Classes

SEGUNDA | MONDAY

- Pine Cliffs Goes Active - Hotel
- Explosão de Abdominais 9h30-10h
Core Blast
- Pilates de solo 10h-11h
Mat Pilates

TERÇA | TUESDAY

- Pine Cliffs Goes Active - Hotel
- Pilates de solo 9:30h-10:30h
Mat Pilates
- Yoga by Serenity 10h-11h

QUARTA | WEDNESDAY

- Pine Cliffs Goes Active - Hotel
- Explosão de Abdominais 9h30-10h
Core Blast
- Pilates de solo 10h-11h
Mat Pilates

QUINTA | THURSDAY

- Pine Cliffs Goes Active - Hotel
- Treino em circuito 9:30h-10:30h
Circuit Training
- Yoga by Serenity 10h-11h

SEXTA | FRIDAY

- Pine Cliffs Goes Active - Hotel
- Circuito de Boxe Express 9:30h-10h
Boxing Workout Express
- Pilates de solo 10h-11h
Mat Pilates

15€ - Aulas de 60min | 60min Classes
12€ - Aulas de 30min | 30min Classes

● Zen ● Tonificação | Tone ● Strength - Força | Cardio

AULAS DE GRUPO

DESCRIÇÃO DE ATIVIDADES

Pilates de solo - Exercícios focados em posturas equilibradas e estáveis, treinando o centro do corpo como base de todos os movimentos. Aula excelente para reabilitação e aprendizagem postural.

Yoga by Serenity - É uma modalidade que origina uma sensação de bem-estar e tranquilidade, deixando-o relaxado e revigorado. Os benefícios do Yoga vão além do físico, venha conhecer os nossos professores e descubra-os.

Treino em circuito - O treino em circuito é um tipo de treino variado em que são realizadas várias séries de diferentes exercícios de resistência e alta intensidade por um limite de tempo. Beneficia a construção de força e resistência muscular.

Treino militar na praia - Treino de alta intensidade, estilo militar que combina exercícios que utilizam o peso corporal, através de treino intervalado. Este treino constrói e desenvolve várias capacidades físicas, tais como a força, velocidade, condição cardio-respiratória, coordenação motora, flexibilidade e resistência.

Circuito de Boxe Express - O circuito de boxe é composto por 6 estações onde os participantes podem desenvolver as suas habilidades de Boxistas aumentando ao mesmo tempo as suas capacidades físicas tais como força, resistência, flexibilidade, velocidade, agilidade, coordenação e auto-estima.

Explosão de Abdominais - Os nossos instrutores irão ajudá-lo a treinar abdominais e costas, assim como todos os outros músculos da zona pélvica permitindo melhorar a postura.

Informações e reservas | Info & bookings Ext. 3033
As aulas de grupo requerem pré-reserva até às 21h do dia anterior.
Pre-booking is required for group classes until 9pm the day before.

Todos os preços em Euros (€). Os preços podem ser alterados sem aviso prévio. IVA incluído à taxa legal em vigor. | All prices in Euros (€). Rate may be amended without prior notice. VAT included at legal rates applied.

POLÍTICA DE CANCELAMENTO - AULAS DE GRUPO

As aulas de grupo no Health Club requerem marcação antecipada até às 21h do dia anterior à respetiva aula. Caso deseje efectuar o cancelamento ou alteração da sua marcação, solicitamos que nos notifique com um período mínimo de 12 horas de antecedência. No caso de não comparência ou cancelamento com antecedência igual ou inferior a 12 horas, reservamo-nos o direito de cobrar 100% do valor do serviço.