



Horário Schedule	Segunda-Feira Monday	Terça-Feira Tuesday	Quarta-Feira Wednesday	Quinta-Feira Thursday	Sexta-Feira Friday	Sábado Saturday	Domingo Sunday
8h		Yoga		Yoga			
10:30		TRX	HIIT		Stretching	HIIT	Stretching
18:00	Running			Running			

Sujeito a disponibilidade, reservas no Anantara Fitness Center ***** Subject to the availability, bookings at the Anantara Fitness Center

Running – Treino de corrida outdoor em grupo. O treino pode variar entre 30 a 45 minutos.

HIIT – Treino de alta intensidade, que desafia as suas capacidades até ao limite. Duração 30 minutos.

Stretching – Treino de relaxamento com o objectivo de promover o aumento da flexibilidade e bem-estar. Duração 30 minutos.

Yoga – O Yoga é uma aula que ensina a respirar melhor, relaxar e a concentrar, através de exercícios que respeitam o ritmo biológico do praticante. Tem uma metodologia prática que com efeitos no corpo a nível de ganhos de flexibilidade, fortalecimento muscular, aumento da vitalidade e redução do stress. Duração 60 minutos.

TRX - O TRX e baseia-se no treino de força e da propriocepção, recrutando as principais estruturas "core" e promovendo a estabilização das articulações.

Running – Outdoor Running Group Class (30 to 45 Min)

HIIT – High Intensity Interval Training...Will Blow you up ☹️ (30 Min)

Stretching – Important Training to improve the Muscle Stretch and Wellness (30 Min)

Yoga – The methodology of Yoga focus on Breathing Techniques to take your body to another level of stretch, Strenght and Stress relief (60 Min)

TRX - The TRX is based on strength training and proprioception, recruiting core structures and promoting joint stabilization.