

JULHO | JULY

Aulas de Grupo Semanais

Group Classes Program

Segunda-feira | Monday

10:00 - 10:50
PILATES
Tonificação | Tone
📍 Studio Active 15€

11:00 - 11:30
**QUEIMA CALORIAS
FAT BURN**
Força e Cardio
Strenght & Cardio
📍 Studio Active 12€

Quarta-feira | Wednesday

09:00 - 09:50
PILATES
Tonificação | Tone
📍 Studio Active 15€

10:00 - 11:00
YOGA
Corpo & Mente | Body & Mind
📍 Studio Active 20€

11:30 - 12:00
**QUEIMA CALORIAS
FAT BURN**
Força e Cardio
Strenght & Cardio
📍 Studio Active 12€

Sexta-feira | Friday

10:00 - 10:50
PILATES
Tonificação | Tone
📍 Studio Active 15€

11:00 - 11:30
BOXING CIRCUIT
Força e Cardio
Strenght & Cardio
📍 Studio Active 12€

Terça-feira | Tuesday

09:00 - 09:50
BOOT CAMP
Força e Cardio
Strenght & Cardio
📍 Studio Active 15€

10:00 - 11:00
YOGA
Corpo & Mente | Body & Mind
📍 Studio Active 20€

11:30 - 12:00
BOXING CIRCUIT
Força e Cardio
Strenght & Cardio
📍 Studio Active 12€

19:00 - 20:00
SUNSET YOGA
Corpo & Mente | Body & Mind
📍 GYM Active by Serenity (Hotel) 20€

Quinta-feira | Thursday

09:00 - 09:50
BOOT CAMP
Força e Cardio
Strenght & Cardio
📍 Studio Active 15€

10:00 - 11:00
YOGA
Corpo & Mente | Body & Mind
📍 Studio Active 20€

11:30 - 12:00
**EXPLOÇÃO DE ABDOMINAIS
CORE BLAST**
Tonificação | Tone
📍 Studio Active 12€

Sábado | Saturday

09:00 - 09:50
BOOT CAMP
Força e Cardio
Strenght & Cardio
📍 Studio Active 15€

10:00 - 10:50
CROSS FITNESS
Força e Cardio
Strenght & Cardio
📍 Studio Active 15€

Domingo | Sunday

09:00 - 09:50
BOOT CAMP
Força e Cardio
Strenght & Cardio
📍 Studio Active 15€

10:00 - 10:50
PILATES
Tonificação | Tone
📍 Studio Active 15€

**RESERVE JÁ
BOOK NOW**



As aulas de grupo deverão ser praticadas ao ar livre.
Group classes should be practiced outdoor.

É necessário pré-reserva até às 19h do dia anterior.
Mais informações e reservas através da Ext. 3033.

Pre-booking is required until 7pm the day before.
More info & bookings through Ext. 3033.

Política de cancelamento: Em caso de não comparência ou cancelamento inferior a 12 horas reservamo-nos o direito de cobrar 100% do valor do serviço. Todos os preços em Euros (€). Os peços podem ser alterados sem aviso prévio. IVA incluído à taxa legal em vigor.

Cancellatiann Policy: In case of non-attendance or cancellation in advance equal our less than 12 hours we reserve the right to charge 100% of the service value. All prices in Euros (€). Rate may be amended without prior notice. VAT included at legal rates applied.