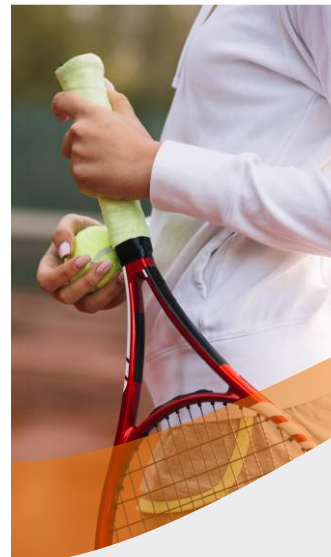




ESSENTIAL
FITNESS & SPA



Boavista
Golf & Spa

+351 282 790 930

ESSENTIAL.RECEPTION@BOAVISTARESORT.PT

WWW.BOAVISTARESORT.PT



ATIVIDADES
ACTIVITIES

PROGRAMA | PROGRAMME

AULAS GRUPO | GROUP CLASSES

JULHO E AGOSTO / JULY & AUGUST

SEGUNDA / MONDAY

TERÇA / TUESDAY

QUARTA / WEDNESDAY

QUINTA / THURSDAY

SEXTA / FRIDAY

08:10	BODY TONE (45min)				BODY TONE (45min)		YOGA (45min)	BODY TONE (45min)	
09:00	ABS & STRECH (30min)	PILATES (45min)	ABS & STRECH (30min)	PILATES (45min)	ABS & STRECH (30min)	PILATES (45min)	PILATES (45min)	ABS & STRECH (30min)	PILATES (45min)
09:30	HIDROGINÁSTICA AQUAEROBICS (45min)						HIDROGINÁSTICA AQUAEROBICS (45min)		
10:00	ESSENTIAL PUMP (45min)		ESSENTIAL PUMP (45min)	FLEX GOLF TRAINING (45min)	ESSENTIAL PUMP (45min)		GAP (45min)	ESSENTIAL PUMP (45min)	
11:00	ESSENTIAL CARDIO DANCE (45min)		PILATES (45min)	ESSENTIAL CARDIO LATINO (30min)	ZUMBA (45min)		PILATES (45min)	ESSENTIAL CARDIO DANCE (45min)	
11:30					QI GONG (nível 0) (60min)				
12:00	BODY & MIND (45min)							BODY & MIND (45min)	
12:30			HIDROGINÁSTICA AQUAEROBICS (45min)					HIDROGINÁSTICA AQUAEROBICS (45min)	
18:10	PILATES (45min)				PILATES (45min)				

*Aulas não incluídas no PACK GOLD / Not included in the GOLD PACK

 SALA BALANCE

08:30
18:30

TENNIS COURTS