




ESSENTIAL
 FITNESS & SPA



Boavista
Golf & Spa

 +351 282 790 930
 ESSENTIAL.RECEPTION@BOAVISTARESORT.PT
 WWW.BOAVISTARESORT.PT



ATIVIDADES
ACTIVITIES

SEGUNDA / MONDAY

TERÇA / TUESDAY

QUARTA / WEDNESDAY

QUINTA / THURSDAY

SEXTA / FRIDAY

08:10	BODY TONE* (45min)			BODY TONE* (45min)			BODY TONE* (45min)		
09:00	ABS & STRECH* (30min)	PILATES* (45min)	PILATES* (45min)		ABS & STRECH* (30min)		PILATES* (45min)		
09:30	HIDROGINÁSTICA* AQUAEROBICS (45min)		HIDROGINÁSTICA* AQUAEROBICS (45min)		HIDROGINÁSTICA* AQUAEROBICS (45min)		HIDROGINÁSTICA* AQUAEROBICS (45min)		
09:45				YOGA (90min)					
10:00	ESSENTIAL PUMP* (45min)		ESSENTIAL PUMP* (45min)	FLEX GOLF TRAINING* (45min)	PILATES* (45min)		ESSENTIAL PUMP* (45min)		
11:00	ESSENTIAL CARDIO DANCE* (45min)		PILATES* (45min)	ESSENTIAL CARDIO LATINO* (30min)	ESSENTIAL PUMP* (45min)		PILATES* (45min)		
11:30				QI GONG* (60min)					
12:00				ZUMBA* (45min)					
12:30			HIDROGINÁSTICA* AQUAEROBICS (45min)					HIDROGINÁSTICA* AQUAEROBICS(45min)	
17:00	QI GONG (60min)		PILATES* (45min)			PILATES* (45min)			

08:30 18:30	TENNIS COURTS*							
----------------	----------------	--	--	--	--	--	--	--