



ESSENTIAL
FITNESS & SPA

ATIVIDADES ACTIVITIES

JULHO & AGOSTO | JULY & AUGUST

	SEGUNDA / MONDAY	TERÇA / TUESDAY	QUARTA / WEDNESDAY	QUINTA / THURSDAY	SEXTA / FRIDAY
08:10			BODY TONE*		BODY TONE*
09:00	ABS & STRECH*	PILATES*	ABS & STRECH*	PILATES*	ABS & STRECH*
09:30	HIDROGINÁSTICA AQUAEROBICS			HIDROGINÁSTICA AQUAEROBICS	
	CLINICA DE TENIS TENNIS CLINICS			CLINICA DE TENIS TENNIS CLINICS	
09:45			YOGA		
10:00	CLINICA DE GOLFE GOLF CLINICS	CLINICA DE GOLFE GOLF CLINICS	CLINICA DE GOLFE GOLF CLINICS	CLINICA DE GOLFE GOLF CLINICS	CLINICA DE GOLFE GOLF CLINICS
	ESSENTIAL PUMP*	ESSENTIAL PUMP*		ESSENTIAL PUMP*	BODY & MIND*
11:00	ESSENTIAL DANCE*	PILATES*		PILATES*	ESSENTIAL DANCE*
12:30		HIDROGINÁSTICA AQUAEROBICS			HIDROGINÁSTICA AQUAEROBICS
17:00			BODY & MIND*		
17:30		PILATES*		PILATES*	
18:30		ESSENTIAL TRAINING*		ESSENTIAL TRAINING*	
10:00-11:30 15:00-16:30		AULAS NATAÇÃO CRIANÇAS CHILDREN SWIMMING LESSONS	AULAS NATAÇÃO CRIANÇAS CHILDREN SWIMMING LESSONS	AULAS NATAÇÃO CRIANÇAS CHILDREN SWIMMING LESSONS	AULAS NATAÇÃO CRIANÇAS CHILDREN SWIMMING LESSONS

CLÍNICA DE TÊNIS | TENNIS CLINICS

Duração: 60 min - Idades: 4-12 anos - Local: Campos de ténis
Duration: 60 min - Age: 4-12 years old - Location: Tennis courts

AULAS DE NATAÇÃO | SWIMMING CLASSES

Duração: 30 min - Local: Essential Fitness & Spa
Duration: 30 min - Location: Essential Fitness & Spa

HIDROGINÁSTICA | AQUAEROBICS

Duração: 45 min - Local: Essential Fitness & Spa (aulas incluídas Pack Gold)
Duration: 45 min - Location: Essential Fitness & Spa (Pack Gold)

BODY & MIND

Local: Sala Lagos - Duração: 45 min (aulas incluídas Pack Gold)
Location: Lagos Room - Duration: 45 min (Pack Gold)

PILATES ESSENTIAL PUMP & BODY TONE

Local: Sala Lagos - Duração: 45 min (aulas incluídas Pack Gold)
Location: Lagos Room - Duration: 45 min (Pack Gold)

ESSENTIAL DANCE CLASS & ESSENTIAL TRAINING

Local: Sala Lagos - Duração: 45 min (aulas incluídas Pack Gold)
Location: Lagos Room - Duration: 45 min (Pack Gold)

ABS & STRETCH

Local: Sala Lagos - Duração: 30 min (aulas incluídas Pack Gold)
Location: Sala Lagos - Duration 30 min (Pack Gold)

YOGA

Local: Sala Lagos - Duração: 90 min - Reservas: Noeline +351 963 614 499
Location: Sala Lagos - Duration: 90 min - Bookings: Noeline +351 963 614 499

AULAS DE GOFE | SUMMER GOLF LESSONS

Local: Driving Range - Idades: 6-12 anos - Duração: 60 min
Location: Driving Range - Age: 6-12 anos - Duration: 60 min

Boavista
Golf & Spa

+351 282 790 930

ESSENTIAL.RECEPTION@BOAVISTARESORT.PT

WWW.BOAVISTARESORT.PT

