



ESSENTIAL

FITNESS & SPA



ATIVIDADES | ACTIVITIES

HORÁRIOS | SCHEDULE

	SEGUNDA MONDAY	TERÇA TUESDAY	QUARTA WEDNESDAY	QUINTA THURSDAY	SEXTA FRIDAY	FIM DE SEMANA WEEKEND
ESCOLA DE TÊNIS CRIANÇAS TENNIS SCHOOL CHILDREN		17H30 - 18H30		17H30 - 18H30		
AULA NATAÇÃO CRIANÇAS SWIMMING LESSONS CHILDREN		15H30 - 18H00	15H30 - 18H00	15H30 - 18H00	15H30 - 18H00	SÁBADO SATURDAY 9H00 - 13H00
HIDROGINÁSTICA* AQUAREBICS	9H30 - 10H15	9H30 - 10H15 12H30 - 13H15	9H30 - 10H15 12H30 - 13H15	9H30 - 10H15 12H30 - 13H15	12H30 - 13H15	
ESSENTIAL FIT CLASS (HIIT)	10H00 - 10H45		10H00 - 10H45			
YOGA	SOB CONSULTA ON REQUEST	SOB CONSULTA ON REQUEST	SOB CONSULTA ON REQUEST	SOB CONSULTA ON REQUEST	SOB CONSULTA ON REQUEST	SOB CONSULTA ON REQUEST
PERCURSOS PEDRESTES WALKING TOURS				9H30 - 12H30		
TIRO COM ARCO ARCHERY	SOB CONSULTA ON REQUEST	SOB CONSULTA ON REQUEST	SOB CONSULTA ON REQUEST	SOB CONSULTA ON REQUEST	SOB CONSULTA ON REQUEST	SOB CONSULTA ON REQUEST



ESCOLA DE TÉNIS CRIANÇAS | TENNIS SCHOOL FOR CHILDREN

Crianças **Children** Duração **Duration:** 60 min

Local **Location:** Boavista Tennis Courts

Preço **Price** 1x semana **week** 25€ 2x semana **week** 45€

Inclui Equipamento **Equipment Included** | Necessita Reserva **Booking Required**

AULAS NATAÇÃO CRIANÇAS | SWIMMING LESSONS CHILDREN

Duração **Duration:** 30 min

Local **Location:** Essential Fitness & Spa

Preços **Prices** 12.5€ aula grupo **group class** | Necessita Reserva **Booking required**

HIDROGINÁSTICA | AQUAEROBICS

Duração **Duration:** 45 min

Local **Location:** Essential Fitness & Spa

Preços por mês **Prices per month**

1x semana **week** 20€ 2x semana **week** 32€

Preço 1 aula **Price for 1 class** 8€

Aula gratuita para sócios health club **Free class for health club members**

Necessita Reserva | **Booking required**

YOGA

Duração **Duration:** 90 min

Local **Location:** Essential Fitness & Spa

Preços **Prices:**

Aula Individual 48€ e em Grupo até 3 Pax 65€ **Individual Class 48€ & Group up to 3 pax 65€**

Necessita Reserva **Booking required**

PERCURSOS PEDESTRES | WALKING TOURS

Duração **Duration:** 2/3 hours

Partida **Departure** Parque Estacionamento Parque Infantil **Playground Car Park**

Preço **Price** 3€

Apenas de Outubro a Maio **from October to May only**

TIRO COM ARCO | ARCHERY

Local **Location:** Boavista Games Centre

Necessita Reserva **Booking required**

Para marcações contacte **For bookings contact** +351 934 642 640

ESSENTIAL FIT CLASS (HIIT)

Duração | **Duration** 45 min

Local **Location:** Essential Fitness & Spa

Necessita Reserva **Booking required**

Preço **Price** 6€