

2ª FEIRA MONDAY	3ª FEIRA TUESDAY	4ª FEIRA WEDNESDAY	5ª FEIRA THURSDAY	6ª FEIRA FRIDAY	SÁBADO SATURDAY	DOMINGO SUNDAY
<b>09:30 – 10:15</b> <b>THERAPEUTIC</b> <b>YOGA</b>			<b>09:30 – 10:15</b> <b>DYNAMIC</b> <b>STRETCHING</b>	<b>09:30 – 10:15</b> <b>THERAPEUTIC</b> <b>YOGA</b>	<b>09:30 – 10:15</b> <b>THERAPEUTIC</b> <b>YOGA*</b>	<b>09:30 – 10:00</b> <b>H.I.I.T.</b>
	<b>10:30–11:15</b> <b>YOGA</b>	<b>10:30 -11:15</b> <b>WALK</b>	<b>10:30–11:15</b> <b>YOGA</b>	<b>10:30-11:15</b> <b>FUNCTIONAL</b> <b>MOVEMENT</b>		
	<b>11:30-12:15</b> <b>STRETCHING</b>			<b>11:30 -12:15</b> <b>WALK*</b>		
					<b>15:00–15:45</b> <b>YOGA</b>	<b>15:00–15:45</b> <b>CORE</b> <b>TRAINING*</b>
<b>16:00–16:45</b> <b>YOGA*</b>			<b>16:00–16:45</b> <b>SHAPE IT*</b>		<b>16:00–16:45</b> <b>SOUND HEALING</b>	
<b>17:00–17:45</b> <b>SOUND HEALING</b>		<b>17:00–17:45</b> <b>STRETCHING</b>				

**PREÇO** (se não incluído no programa):  
**PRICE** (if not included in the programme):  
1 Sessão | 1 Session: 30 Euros

**Ponto de Encontro:** Recepção Spa | **Meeting Point:** Spa Reception

\*Aulas Gratuitas | Free classes

*Por favor note que as atividades estão sujeitas a alterações, rotação e ajustes sazonais.*  
*Please note that activities are subject to change and rotation, as well as seasonal adjustments.*