

Sports Programme

| From | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday | Sunday |
|---------------|---------------------------------|------------------|--|------------------|---------------------------------|-----------------------|------------------|
| 09:00 – 10:00 | | | Yogalates | | | | |
| 09:15 – 10:00 | Spinning | Spinning | Spinning | Spinning | | | |
| 09:15 – 10:00 | Circuit training | Circuit training | | Circuit training | Circuit training | Circuit training | Circuit training |
| 10:15 – 11:00 | Aqua Fit | Aqua Fit | Aqua Fit | Aqua Fit | Aqua Fit | Aqua Fit | Aqua Fit |
| 11:00 – 12:00 | | Pilates | | | Pilates | | |
| 11:30 – 12:15 | | Outdoor Workout | | | Outdoor Workout | | |
| 09:30 – 11:00 | Advanced Cardio Padel Clinic | | Intermediate Cardio Padel Clinic | | Beginner Cardio Padel Clinic | | |
| 16:00 – 18:00 | | Tennis Clinic | Padel Clinic | | | | |
| 11:00 – 11:45 | | | | | | Kids Tennis Clinic | |

i Todas as atividades devem ser pré-agendadas com 48 horas de antecedência para evitar decepções.

Número de participantes limitado ao máximo de 10 pessoas apenas, quando no interior. Por favor, note que a aula de Yogalates está sujeita ao mínimo de 3 participantes para se realizar.

Sessões de aqua wellness fisioterapia estão disponíveis, para mais informações por favor, contacte o escritório de desportos.

All activities must be pre-booked 48 hours in advance to avoid disappointment.

Number of participants limited to maximum 10 only, when inside. Please note that the Yogalates class is subject to 3 participants.

Aqua wellness physio sessions are available and for further information please contact the sports office.

