



CALENDÁRIO DE ATIVIDADES / ACTIVITY CALENDAR

DIA / DAY	HORA / HOUR	ATIVIDADE / ACTIVITY	DURAÇÃO / DURATION	LOCAL / PLACE	CAPACIDADE / CAPACITY
SEGUNDA-FEIRA MONDAY	10H00	STRETCHING	45 MIN	ENERGIZE GYM	4
TERÇA-FEIRA TUESDAY	14H00	FLOATING SOUND BATH	45 MIN	ENERGIZE SPA	6
QUARTA-FEIRA WEDNESDAY	16H00	CARDIO HIIT	45 MIN	ENERGIZE GYM	6
QUINTA-FEIRA THURSDAY	15H00	AQUA MOVE	45 MIN	ENERGIZE SPA	8
SEXTA-FEIRA FRIDAY	08H30	SOFT GUIDE MEDITATION	45 MIN	ENERGIZE GYM ROOFTOP	8
SÁBADO SATURDAY	09H15	PILATES	45 MIN	ENERGIZE GYM	4
DOMINGO SUNDAY	10H00	YOGA	60 MIN	ENERGIZE GYM ROOFTOP	4

Todas as atividades são de nível iniciante e gratuitas para os nossos hóspedes, estando sujeitas a um limite máximo de participantes.

Nota: É necessária pré-reserva até às 20h00 do dia anterior. Caso não haja inscrições, a atividade poderá ser cancelada. O ponto de encontro é na receção do hotel, com o instrutor, 5 minutos antes do início da atividade.

All activities are beginner-level and free for our guests, with a maximum number of participants allowed.

Note: Advance booking is required by 8:00 PM the day before. Activities may be canceled if no bookings are made. The meeting point is at the hotel reception with the instructor, 5 minutes before the activity starts.



ATIVIDADES / ACTIVITIES

SEGUNDA-FEIRA / MONDAY

STRETCHING: Sinta o seu corpo libertar tensões e recuperar energias com uma sessão de alongamentos suaves e orientados. Esta atividade foca-se na melhoria da flexibilidade, na correção da postura e no relaxamento muscular profundo.

Feel your body release tension and restore energy with a session of gentle, guided stretches. This activity focuses on improving flexibility, correcting posture and promoting deep muscle relaxation.

TERÇA-FEIRA / TUESDAY

FLOATING SOUND BATH: Uma meditação flutuante, embalada ao som das taças tibetanas, amplificado pela acústica da piscina interior e vibração da água. O som envolvente e a imersão em água aquecida, induz o corpo e a alma num estado de profundo de relaxamento!

A floating meditation, lulled by the sound of Tibetan bowls, amplified by the acoustics of the indoor pool and the vibration of the water. The enveloping sound and immersion in heated water induces the body and soul into a deep state of relaxation!

QUARTA-FEIRA / WEDNESDAY

CARDIO HIIT: Atividade orientada de ginástica rítmica que combina exercício físico com música dinâmica e motivadora. A aula integra sequências curtas de movimentos, alternadas com breves períodos de recuperação, promovendo o bem-estar físico de forma segura e acessível.

Com intensidade moderada e baixo impacto articular, é adequada a diferentes níveis de condição física, contribuindo para a coordenação motora, resistência cardiovascular e melhoria da condição física geral.

Guided rhythmic gymnastics activity combining physical exercise with dynamic and motivating music. The class includes short sequences of movements alternated with brief recovery periods, promoting physical well-being in a safe and accessible way.

With moderate intensity and low joint impact, it is suitable for different fitness levels, helping to improve motor coordination, cardiovascular endurance and overall physical condition.

QUINTA-FEIRA / THURSDAY

AQUA MOVE: Uma experiência de fitness aquático dinâmico e refrescante, adequada a todos os níveis. Combinando exercícios aeróbicos e de resistência na água, esta aula ativa o corpo, melhora a circulação e fortalece os músculos com baixo impacto, proporcionando bem-estar e prazer em movimento.

A dynamic and refreshing water fitness experience, suitable for all levels. Combining aerobic and resistance exercises in the water, this class activates the body, improves circulation, and strengthens muscles with low impact, promoting well-being and enjoyment through movement.

SEXTA-FEIRA / FRIDAY

SOFT GUIDE MEDITATION (MEDITAÇÃO GUIADA): Uma experiência de escuta e presença. Através de orientações simples, conduzidas pelo sentir do corpo, da respiração e visualização, vamos guiar-lhe a um estado de paz e calma interior. Uma viagem para todos, com ou sem experiência.

An experience of listening and presence. Through simple guidelines, led by feeling the body, the breathing and visualization, we will guide you to a state of inner peace and calm. A journey for everyone, with or without experience.

SÁBADO / SATURDAY

PILATES: Esta atividade trabalha o fortalecimento muscular, a flexibilidade, o equilíbrio, a mobilidade e a consciência corporal, com foco no controlo dos movimentos, na respiração e na postura.

This activity works on muscle strengthening, flexibility, balance, mobility and body awareness, with a focus on movement control, breathing and posture.

DOMINGO / SUNDAY

YOGA: Esta atividade combina posturas físicas, exercícios de respiração e técnicas de relaxamento, promovendo equilíbrio entre corpo e mente. Contribui para melhorar a flexibilidade, a força, a concentração e o bem-estar físico e emocional.

This activity combines physical postures, breathing exercises, and relaxation techniques, promoting balance between body and mind. It helps improve flexibility, strength, concentration, and physical and emotional well-being.