



## CALENDÁRIO DE ATIVIDADES / ACTIVITY CALENDAR

DIA / DAY	HORA / HOUR	ATIVIDADE ACTIVITY	DURAÇÃO DURATION	LOCAL / PLACE	CAPACIDADE CAPACITY
<b>SEGUNDA-FEIRA</b> MONDAY	10H00	STRETCHING	30 MIN	ENERGIZE GYM	4
<b>TERÇA-FEIRA</b> TUESDAY	09H15	PILATES	45 MIN	ENERGIZE GYM	4
<b>QUARTA-FEIRA</b> WEDNESDAY	17H00	JOGGING	45 MIN	EXTERIOR / OUTDOORS	8
<b>QUINTA-FEIRA</b> THURSDAY	19H30	AQUA MOVE	45 MIN	ENERGIZE SPA	8
<b>SEXTA-FEIRA</b> FRIDAY	08H30	MEDITAÇÃO GUIADA	60 MIN	ENERGIZE GYM   EXTERIOR / OUTDOORS	8
<b>SÁBADO</b> SATURDAY	08H00	INNER HAVEN	30 MIN	ENERGIZE GYM   EXTERIOR / OUTDOORS	4
<b>DOMINGO</b> SUNDAY	09H00	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.*