



CALENDÁRIO DE ATIVIDADES / ACTIVITY CALENDAR

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