



  
ESSENTIAL  
FITNESS & SPA

# ATIVIDADES ACTIVITIES

JULHO & AGOSTO | JULY & AUGUST

	SEG. MON.	TER. TUE.	QUA. WED.	QUI. THU.	SEX. FRI.
HIDROGNÁSTICA AQUAEROBICS	09H30	12H30		09H30	12H30
AULAS NATAÇÃO CRIANÇAS CHILDREN SWIMMING CLASSES		10H00 - 11H30 15H00 - 16H30	10H00 - 11H30 15H00 - 16H30		10H00 - 11H30 15H00 - 16H30
CLINICA DE TÊNIS TENNIS CLINICS	09H30			09H30	
YOGA			09H45		
*BODY & MIND					10H00
*ESSENTIAL DANCE CLASS	11H00				11H00
*ESSENTIAL TRAINING		18H30		18H30	
*ESSENTIAL BODY TONE			08H10		08H10
*ABS & STRETCH	09H00		09H00		09H00
*PILATES		09H00 11H00 17H30		09H00 11H00 17H30	
*ESSENTIAL PUMP	10H00	10H00		10H00	

\* AULAS/CLASSES PACK GOLD

## CLÍNICA DE TÊNIS | TENNIS CLINICS

Duração: 60 min - Idades: 4-12 anos - Local: Campos de ténis  
Duration: 60 min - Age: 4-12 years old - Location: Tennis courts

## AULAS DE NATAÇÃO | SWIMMING CLASSES

Duração: 30 min - Local: Essential Fitness & Spa  
Duration: 30 min - Location: Essential Fitness & Spa

## HIDROGINÁSTICA | AQUAEROBICS

Duração: 45 min - Local: Essential Fitness & Spa (aulas incluídas Pack Gold)  
Duration: 45 min - Location: Essential Fitness & Spa (Pack Gold)

## BODY & MIND

Local: Sala Lagos - Duração: 45 min (aulas incluídas Pack Gold)  
Location: Lagos Room - Duration: 45 min (Pack Gold)

## PILATES ESSENTIAL PUMP & BODY TONE

Local: Sala Lagos - Duração: 45 min (aulas incluídas Pack Gold)  
Location: Lagos Room - Duration: 45 min (Pack Gold)

## ESSENTIAL DANCE CLASS & ESSENTIAL TRAINING

Local: Sala Lagos - Duração: 45 min (aulas incluídas Pack Gold)  
Location: Lagos Room - Duration: 45 min (Pack Gold)

## ABS & STRETCH

Local: Sala Lagos - Duração: 30 min (aulas incluídas Pack Gold)  
Location: Sala Lagos - Duration 30 min (Pack Gold)

## YOGA

Local: Sala Lagos - Duração: 90 min - Reservas: Noeline +351 963 614 499  
Location: Sala Lagos - Duration: 90 min - Bookings: Noeline +351 963 614 499

*Boavista*  
Golf & Spa

+351 282 790 930  
ESSENTIAL.RECEPTION@BOAVISTARESORT.PT  
WWW.BOAVISTARESORT.PT

