

FITNESS						
HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO
7h30						
8h						
9h						
10h						
11h						
12h						
13h						
14h						
15h						
16h						
17h						
18h				18h - 19h20		
19h						
20h		20h15		20h30		

TREINO LIVRE	O Cliente dispõe do seu plano de treino e realiza-o sem acompanhamento na sala.
TREINO ACOMPANHADO	O Cliente realiza o seu treino com o acompanhamento do Personal Trainer.
PERSONAL TRAINING	Sessões individuais semi-privadas ou privadas. O Cliente é sempre acompanhado pelo Personal Trainer, com um plano minucioso.
KIDS	Aula Multifuncional para crianças (Ginástica de Tapete, Criação de Histórias em Movimento, Alongamentos, Trabalho de Grupo, Manuseio de equipamentos, Som e Movimento, Yoga, Dança Expressiva).
PILATES	Aula dedicada a quem quer trabalhar os músculos que suportam e rodeiam o tronco.
FITNESS	Aula Multifuncional para Adultos (localizada, dança, combat, alongamentos, circuito, abdominais, bum bum, relaxamento).
COACHING - Estilo de Vida	<p>Programa de reeducação para um estilo de vida saudável.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Todos os treinos são prescritos pela Personal Trainer, e apenas poderão realizar o treino livre após avaliação e aprovação da mesma. Permanente contacto via sms, mail, Messenger e whatsapp. • Os horários de treino acompanhado, Personal Training e aulas de grupo poderão ser alterados, consoante as necessidades dos clientes e disponibilidade da Personal Trainer. • As aulas de grupo só funcionarão com um mínimo de 7 inscrições e máximo de 15.

TREINO LIVRE & ACOMPANHADO	30 €	Treino Livre & Acompanhado
	45 €	Treino Livre + Piscina
AULAS DE GRUPO	15 €	1x 45 min
	22 €	2x 45 min
	25 €	Trânsito Livre
PERSONAL TRAINING	25 €	1 sessão 60min
	88 €	Pack 4 sessões 60 min
	160 €	Pack 8 sessões 60 min
COACHING - ESTILO DE VIDA	25 €	1 sessão 45 min