



Os momentos que mais nos desafiam, definem-nos.
The moments that challenge us the most, define us.

Reservas: na Receção do Hotel
Reservations: at the Hotel Reception

Ponto de encontro Nº 22 no Mapa
Meeting Point Nº 22 on the Masterplan

Programa de Bem-Estar Outubro

Wellness Program October



Horário | Schedule

Outubro | October

Horas <i>Hours</i>	Segunda-Feira <i>Monday</i>	Terça-Feira <i>Tuesday</i>	Quarta-Feira <i>Wednesday</i>	Quinta-Feira <i>Thursday</i>	Sexta-Feira <i>Friday</i>	Sábado <i>Saturday</i>	Domingo <i>Sunday</i>
8:00 – 9:00						Força & Mobilidade <i>Strength and Mobility</i>	
9:00 – 10:00	Pilates	Alongamentos <i>Stretches</i>	Pilates		Yoga		Yoga
10:00 – 11:00				Força & Mobilidade <i>Strength and Mobility</i>			
16:30 – 17:30	Yoga para iniciantes <i>Yoga beginners</i>	TRX	Tabata	Alongamentos <i>Stretches</i>	ABS / CORE	Alongamentos <i>Stretches</i>	Meditação <i>Meditation</i>