



Pine Cliffs  
Goes Active

SETEMBRO | SEPTEMBER

# Aulas de Grupo Semanais

Group Classes Program

## Segunda-feira | Monday

08:00 - 08:50

### ACTIVE CYCLING

Cardio

📍 Studio Active 15€

10:00 - 10:50

### PILATES

Corpo & Mente | Body & Mind

📍 Pine Cliffs Goes Active 15€

11:00 - 11:30

### G.A.P. | LEGS, BUMS & TUMS

Tonificação | Tone

📍 Pine Cliffs Goes Active 12€

## Quarta-feira | Wednesday

08:00 - 08:50

### ACTIVE CYCLING

Cardio

📍 Studio Active 15€

09:00 - 10:00

### YOGA

Corpo & Mente | Body & Mind

📍 Pine Cliffs Goes Active 20€

10:30 - 11:20

### PILATES

Corpo & Mente | Body & Mind

📍 Pine Cliffs Goes Active 15€

18:30 - 19:30

### SUNSET YOGA

Corpo & Mente | Body & Mind

📍 Pine Cliffs Goes Active 20€

## Sexta-feira | Friday

08:00 - 08:50

### ACTIVE CYCLING

Cardio

📍 Studio Active 15€

10:00 - 10:50

### PILATES

Corpo & Mente | Body & Mind

📍 Pine Cliffs Goes Active 15€

11:00 - 11:30

### Explosão de Abdominais

### Core Blast

Tonificação | Tone

📍 Pine Cliffs Goes Active 12€

## Terça-feira | Tuesday

08:00 - 08:50

### TREINO MILITAR NA PRAIA

### BEACH BOOTCAMP

Força & Resistência | Strength & Resistance

📍 Pine Cliffs Goes Active 15€

10:00 - 11:00

### YOGA

Corpo & Mente | Body & Mind

📍 Pine Cliffs Goes Active 20€

11:00 - 11:30

### HIDROGINÁSTICA

### AQUA AEROBICS

Força & Resistência | Strength & Resistance

📍 Pine Cliffs Goes Active 12€

## Quinta-feira | Thursday

08:00 - 08:50

### TREINO MILITAR NA PRAIA

### BEACH BOOTCAMP

Força & Resistência | Strength & Resistance

📍 Pine Cliffs Goes Active 15€

10:00 - 11:00

### YOGA

Corpo & Mente | Body & Mind

📍 Pine Cliffs Goes Active 20€

11:00 - 11:30

### G.A.P. | LEGS, BUMS & TUMS

Tonificação | Tone

📍 Pine Cliffs Goes Active 12€

## Preços | Prices

Aulas Fitness de 30 min. - 12€  
30 min. Classes - 12€

Aulas Fitness de 50 min. - 15€  
50 min. Classes - 15€

Aulas de Yoga - 20€  
Yoga Classes - 20€

As atividades são ao ar livre e estão sujeitas às condições meteorológicas.

These activities are outdoor and are subject to weather conditions.

É necessário pré-reserva até às 19h do dia anterior.

Mais informações e reservas através da Ext. 3033.

Pre-booking is required until 7pm the day before.

More info & bookings through Ext. 3033.