

# Tabela de Preços Health & Fitness 2011

## Health & Fitness Price List 2011

### Health Club

#### Health Club do Hotel | Hotel Health Club

- Piscina interior aquecida | Heated indoor pool
- Ginásio | Gymnasium
- Sauna
- Jacuzzi

#### Health Club da Casa Pine Cliffs | Casa Pine Cliffs Health Club

- Ginásio | Gymnasium
- Sauna
- Banho Turco | Steam Room

### Personal Trainer

Treinar com um Personal Trainer é o modo mais rápido e fácil de melhorar a sua saúde cardiovascular, força, flexibilidade, resistência, postura e coordenação. Alcançará resultados máximos num tempo mínimo. O Pt acompanhará o seu progresso e adaptará o programa consoante a sua evolução, definindo diferentes níveis de treino.

Working with a Personal Trainer is one of the fastest, easiest and most successful ways to improve your cardiovascular health, strength, flexibility, endurance, posture, balance and coordination. Get maximum results in minimum time with a program designed specially for you. A trainer will monitor your progress and finetune your program as you go, helping you workout.

Fitness - Decida no que se quer tornar Fitness - You decide what you want to become	Duração Duration	Preço Price
Aula Individual Você decide - compre 5 e receba uma grátis. Individual Fitness Classes You Decide - buy 5 get one free.	1h	€50
Avaliação Total - Receba uma avaliação da sua condição física e um plano pessoal de treino para conseguir atingir os seus objectivos. Full Evaluation - Get a comprehensive overview of your physical fitness and a plan of getting yourself on the road to reaching your goals.	1h	€75
PT Duo - Treine com um amigo, marido ou namorado. Partilhe a sua aula. Work out with a friend, loved one. Share the lesson.	1h	€30p.p
Perda de Peso e Definição - Destinado para pessoas que querem perder peso de forma saudável e equilibrada. Weight Loss & Definition Training - Intended for those who are interested in losing that extra fat!	6h	€279
Ganhe volume e massa muscular - Destinado a quem quer ganhar volume e massa muscular. Gain Muscle Mass & Size Training - Intended for those who wish to gain muscle size and strength at a faster rate.	6h	€279
Sports Fitness - Aprenda a vencer o seu desporto favorito. Learn how to win your favorite sport.	6h	€279
Rehabilitate - Aprenda a prevenir e a melhorar condições específicas. Learn how to prevent and to improve specific physical conditions.	6h	€279
Total Fitness - Para aqueles que não conseguem viver sem desporto. For those who can't live without sport.	15h	€750
Relaxamento - Relaxe totalmente após o seu treino. Esta sessão de 30min aumenta a sua flexibilidade, mobilidade e melhora a sua postura. Relaxation - This session of 30min increases your flexibility, mobility and improves your posture.	4 x 30min	€139
Fitness para Adolescentes - Um treino exclusivo para os adolescentes dos 12 aos 18 anos. Teenager Fitness - A personalised work out exclusively for teenagers from 12 to 18 years old.	4 x 30min	€139
Fitness para Mamãs - Para as futuras e recentes mamãs, ajuda a preparar para o parto e a recuperar a silhueta. Momm's Fitness - For the future and recent mothers, the ideal treatment to prepare for childbirth and to recover the silhouette.	4 x 30min	€139