

Wellness Experiences



Yoga

Hatha Yoga

22€ | 1h

Uma aula de yoga tradicional centrada na postura e nas técnicas de respiração para canalizar as fontes de energia vital.

A traditional yoga class focussing on posture and breathing techniques to channel vital energy sources.

Aula Yoga Vinyasa

Vinyasa Yoga Class

22€ | 1h

Uma prática de yoga dinâmica centrada em sequências fluidas e na respiração para desenvolver a força, a flexibilidade e a atenção.

A dynamic yoga practice focusing on flowing sequences and breath to build strength, flexibility, and mindfulness.

Aula Gentle Yoga

Gentle Yoga Class

22€ | 1h

Uma aula de yoga relaxante e restauradora centrada em movimentos suaves e relaxamento profundo para acalmar o corpo e a mente.

A relaxed and restorative yoga class focused on gentle movements and deep relaxation to soothe the body and mind.

Aula de Yoga Privada

Private Yoga Class

65€ | 1 pax

85€ | 2 pax

Uma sessão de yoga personalizada, adaptada às suas necessidades e objectivos individuais para uma prática mais profunda e concentrada.

A personalized yoga session tailored to your individual needs and goals for a deeper, more focused practice.

WELLNESS EXPERIENCES YOGA

Yoga para Surfistas

Yoga for Surfers

22€ | 1h

Uma aula de yoga especializada, concebida para melhorar a flexibilidade, o equilíbrio e a força dos surfistas, tanto dentro como fora da prancha.

A specialized yoga class designed to enhance flexibility, balance, and strength for surfers both on and off the board.



Mat Pilates

(Tonificação Corporal Total | *Full Body Sculpt*)

22€ | 1h

Treino dinâmico de Pilates focado na força, postura e tonificação do corpo.

Dynamic full-body Pilates workout focused on strength, posture, and core sculpting.

Reformer Pilates

Reformer Pilates

Em Grupo | **Group:** 40€ | 1h

Privada | **Private:** 75€ | 1h

Privada a Dois | **Private Duo:** 60€ | 1h

Um treino de alta intensidade que combina força e flexibilidade, realizado numa máquina *reformer* com molas que permite movimentos controlados de todo o corpo.

A high intensity strength and flexibility workout performed on a spring-based reformer machine that supports controlled, full-body movements.

Aula de Mobilidade

Mobility Class

22€ | 1h

Uma aula de bem-estar intensa e de nível intermédio, que combina movimentos dinâmicos e sequências desafiantes para melhorar a mobilidade articular, a força e a flexibilidade, mantendo a energia elevada e o envolvimento dos participantes.

A wild, intermediate wellness class that combines dynamic movements and challenging sequences to enhance joint mobility, strength, and flexibility while keeping the energy high and engaging.

Pôr-do-Sol Ativo

Active Sunset

22€ | 1h

Aula ao final do dia que combina treino funcional, mobilidade e movimento corporal completo.

End of the day class combining functional training, mobility and full body movement.