



CARVOEIRO CLUBE TÉNIS E PADEL
Tennis · Padel · Fitness

GROUP CLASSES

TIMETABLE | HORÁRIO

Mon. Seg.	Tue. Ter.	Wed. Qua.	Thu. Qui.	Fri. Sex.	Sat. Sáb.
Athletic Conditioning Circuit 09:15 - 10:00 Tim (Outside)	Total Body 9.00 Eileen (Hall)	Pilates 9.00 Claudio	Athletic Conditioning Circuit 09:15 - 10:00 Tim (Outside)	Pilates 9.00 Claudio	Yoga 09:15 - 10:00 Henrica
LBT 10.00 Anita (Hall)	Power Yoga 10.00 Catarina	Cardio Fit 10.00 Anita (Hall)	Zumba 10.00 Clare	Total Body 10.00 Eileen (Hall)	Zumba Fitness 10.30 Anita
Dance your Soul 11.00 Nasrin	Yoga Flow 11.00 Jane		Body Blast 11.00 Anita (Hall)	Persian Belly Dance 11.00 Nasrin	
Foam roll and muscle activation 11.00 Anita (Hall)					

 High Intensity | *Alta Intensidade*  Low Intensity | *Baixa Intensidade*
 Medium Intensity | *Media Intensidade*  Mind & Body | *Corpo & Mente*



FITNESS

Carvoeiro Clube de Ten is also the place to come for all of your fitness needs. We offer a variety of group fitness activities that include Fit ball, Zumba, Aerobics, Pilates, Yoga and many more. Our large airconditioned studio is the perfect environment for you to enjoy your workout and is open to members, guests and non-members alike.

O Carvoeiro Clube de Tenis e o lugar ideal para qualquer tipo de atividade física. Temos disponíveis diversas aulas de fitness para grupos, coma par exemplo: Fit ball, Zumba, Aeróbica, Pilates, Yoga, entre outras. O nosso estudio de fitness, equipado cam ar condicionado, proporciona-lhe o ambiente perfeito para o seu treino.

PRICELIST / LISTA DE PREÇOS

Fitness classes | Aulas de Fitness

1 class 1 aula	10.00€
3 classes 3 aulas	24.00€
5 classes 5 aulas	40.00€
10 classes 10 aulas	60.00€
1 month unlimited classes 1 mes de aulas ilimitadas	55.00€



GYMNASIUM

carvoeiro clube ténis e padel

The Club boasts a fully equipped 500 m2 Gym, that has a variety of equipment including a cardio area, resistance machine area and a free weights area. Our highly trained, professional trainers will cater for all of your fitness needs, from weight loss to performance fitness to body building. Whatever your goal, our staff will help you achieve it.

O Clube tem um ginásio, cam aproximadamente 500 m2, totalmente equipado cam máquinas de cardio e musculação. Os nossos instrutores, cam formação específica, estão à sua disposição para preparar um programa específica às suas necessidades e irão ajudá-lo a alcançar os seus objetivos de uma forma segura e eficaz.

OPENING HOURS / HORARIOS DE ABERTURA

Monday – Friday | *Segundo – Sexta*: 08:00 - 21:00
Saturdays & Public Holidays | *Sabados & Feriados*: 09:00 - 15:00
Sundays | *Domingos*: 09:00-13:00

PRICELIST / LISTA DE PREÇOS

Prices | Preços

1 month 1 mes	65€
3 months 3 meses	180€
6 months 6 meses	350€
Annual Anual	580€
5 Voucher Voucher de 5	45€
10 Voucher Voucher de 10	70€

