

EXERCÍCIO - SERVIÇOS

(CLASSES) PILATES CLÍNICO 50 MIN

AULA AVULSA	30€
4 AULAS	35€
8 AULAS	60€

PILATES CLÍNICO 50 MIN

TREINO AVULSO	35€
4 TREINOS	120€
8 TREINOS	210€
12 TREINOS	280€

PILATES CLÍNICO 30 MIN

TREINO AVULSO	30€
4 TREINOS	80€
8 TREINOS	130€
12 TREINOS	165€

PT - SMALL GROUP 4 TREINOS

2 PESSOAS 30 MIN ...	70€/PESSOA
2 PESSOAS 50 MIN ...	100€/PESSOA

PT - SMALL GROUP 8 TREINOS

2 PESSOAS 30 MIN ...	100€/PESSOA
2 PESSOAS 50 MIN ...	180€/PESSOA

PT - SMALL GROUP 12 TREINOS

2 PESSOAS 30 MIN ...	140€/PESSOA
2 PESSOAS 50 MIN ...	200€/PESSOA

AVALIAÇÃO FÍSICA	35€
AVALIAÇÃO ALTA PERFORMANCE	45€
(AS AULAS EXPERIMENTAIS REVERTEM NA 1ª MENSALIDADE)	
ADESÃO ANUAL	15€

TREINO PERSONALIZADO 50 MIN

TREINO AVULSO	45€
4 TREINOS	120€
8 TREINOS	210€
12 TREINOS	280€

TREINO PERSONALIZADO 30 MIN

TREINO AVULSO	35€
4 TREINOS	80€
8 TREINOS	130€
12 TREINOS	165€

(CLASSES) TREINO FÍSICO 50 MIN PRÉ E PÓS PARTO

AULA AVULSA	35€
4 AULAS	50€
8 AULAS	60€
12 AULAS	70€

TREINO PERSONALIZADO 50 MIN PRÉ E PÓS PARTO

AVALIAÇÃO	40€
TREINO AVULSO	40€
4 TREINOS	130€
8 TREINOS	210€

PT ONLINE - 120€

4 TREINOS (50MIN) - AVALIAÇÃO ONLINE

TREINO PERSONALIZADO

(VALIDADE MÁXIMA DE UTILIZAÇÃO 8 SEMANAS)

PACK 8 AULAS 30 MIN	250€
PACK 8 AULAS 50 MIN	350€

EXERCÍCIO - SERVIÇOS

BALLET FIT

AULA EXPERIMENTAL.....	15€
AULA AVULSO	20€
4 AULAS.....	40€
8 AULAS	60€
12 AULAS.....	75€

BALLET E DANÇA

BALLET INICIAÇÃO (3 AOS 5 ANOS)...	26€
BALLET 1 (6 AOS 10 ANOS)	31€
BALLET 2 (11 AOS 15 ANOS).....	31€
BALLET 3 (AVANÇADO)	31€

DANÇA 1 (6 AOS 12 ANOS)	31€
DANÇA 2 (A PARTIR DOS 13 ANOS)....	31€
DANÇA 3 (AVANÇADO)	31€

*10% DE DESCONTO NA 2ª CRIANÇA DA MESMA FAMÍLIA

(CLASSES) MOVE IN BALANCE 50 MIN

AULA AVULSA.....	30€
4 AULAS.....	35€
8 AULAS.....	60€

(CLASSES) PILATES CLÍNICO 50 MIN

PRÉ E PÓS PARTO

AULA AVULSA	35€
4 AULAS	50€
8 AULAS.....	60€
12 AULAS	70€

YOGA KIDS

AULA EXPERIMENTAL.....	10€
AULA AVULSO.....	15€
4 AULAS	25€

*10% DE DESCONTO NA 2ª CRIANÇA DA MESMA FAMÍLIA

YOGA ADULTOS

AULA EXPERIMENTAL.....	15€
AULA AVULSO.....	20€
4 AULAS.....	35€
8 AULAS.....	50€

PILATES - SMALL GROUP 4 TREINOS

2 PESSOAS 30 MIN	70€/PESSOA
2 PESSOAS 50 MIN	100€/PESSOA

PILATES - SMALL GROUP 8 TREINOS

2 PESSOAS 30 MIN	100€/PESSOA
2 PESSOAS 50 MIN	180€/PESSOA

PILATES - SMALL GROUP 12 TREINOS

2 PESSOAS 30 MIN	140€/PESSOA
2 PESSOAS 50 MIN	200€/PESSOA

PILATES CLÍNICO PERSONALIZADO 50 MIN

PRÉ E PÓS PARTO

AVALIAÇÃO	40€
TREINO AVULSO.....	40€
4 TREINOS	130€
8 TREINOS	210€

AVALIAÇÃO FÍSICA.....	35€
AVALIAÇÃO ALTA PERFORMANCE	50€
(AS AULAS EXPERIMENTAIS REVERTEM NA 1ª MENSALIDADE)	
ADESAO ANUAL	15€