



# PENHALONGA

Spa & Wellness



Segunda  
Monday

Terça  
Tuesday

Quarta  
Wednesday

Quinta  
Thursday

Sexta  
Friday

Sábado  
Saturday

07h30h

Aula Fitness  
Fitness Class

Yoga

Aula Fitness  
Fitness Class

09h00h

Caminhada  
Morning Walk

Caminhada  
Morning Walk

Caminhada  
Morning Walk

Caminhada  
Morning Walk

Caminhada  
Morning Walk

10h00h

Labirinto Meditação  
Meditation Labyrinth

Pilates

Labirinto Meditação  
Meditation Labyrinth

Pilates

Labirinto Meditação  
Meditation Labyrinth

Aula Bicicleta  
Cycle Class

11h00h

Circuito Histórico  
Historical Circuit

Circuito Histórico  
Historical Circuit

Circuito Histórico  
Historical Circuit

Circuito Histórico  
Historical Circuit

Circuito Histórico  
Historical Circuit

Circuito Histórico  
Historical Circuit

Necessário marcação prévia | Valor não reembolsável em caso de no-show | Sessões de 50m.  
Booking required for all activities. | Non-refundable in case of no-show | Sessions run for 50 min.

Reservas | Reservations: Tel (+351) 219 249 036 | [wellness.penhalonga@penhalonga.com](mailto:wellness.penhalonga@penhalonga.com)