

## LONGEVITY FITNESS

DURAÇÃO MÍNIMA 5 noites

Faça uma rápida avaliação de fitness, queime calorias, aumente os seus níveis de energia, relaxe e descontraia com terapias de Spa.

---

. Acesso ao circuito Detox & Relax (Sauna Infravermelhos, Hammam, Fonte de Gelo, Sala de Sal Epsom, Duche Sensações, Sala de Relaxamento, Caminho de Relaxamento, Piscina Interior Aquecida Detox, Piscina Interior de Sensações de Relaxamento)

. Acesso ao Longevity Vitality Plan com atividades de grupo diárias – Exemplo de atividades: yoga, pilates, alongamentos, treino do core, tone & fit, jump, fitball, caminhadas, entre outras

. Acesso ao ginásio

. Programa de Saúde e Bem-estar

/ 5 Jantares standard frescos e saborosos

/ Infusões Longevity, água alcalina com ph 9,5 e óleo essencial de aromaterapia

/ 1 Avaliação Biofísica

/ 1 Avaliação de Aptidão Física

/ 1 Avaliação de Disfunções Vertebrais

/ 1 Avaliação da Pressão Arterial (sistólica, diastólica) e da Frequência Cardíaca

/ 1 Sessão de Crioterapia

---

## LONGEVITY FITNESS

DURAÇÃO MÍNIMA 5 noites

/ 1 Banho Revigorante

/ 1 Massagem Desportiva com Arnica

/ 1 Sessão de Treino Personalizado para Queimar Gordura (60min)

/ 1 Sessão de Treino Personalizado de Equilíbrio e Força (60 min)

/ 1 Sessão de Treino HIIT (60min)

/ 1 Sessão de Treino Personalizado de Estrutura Corporal (60 min)

## LONGEVITY FITNESS

DURAÇÃO MÍNIMA 5 noites

1.010 EUR p.p.  
(não inclui alojamento)

Preço em euros por pessoa, incluindo IVA à taxa em vigor, válido para 2021. O preço do programa não inclui alojamento. Sujeito a disponibilidade no ato da reserva. Não acumulável com outras ofertas ou promoções oficiais. As inclusões do programa são indivisíveis e não - reembolsáveis. Após confirmação por escrito do seu programa de saúde e bem-estar pelo nosso departamento de reservas, as alterações às inclusões dos programas estarão sujeitas a uma sobretaxa. As atividades do Longevity Vitality Plan estão sujeitas a alterações e ajustes sazonais. Idade mínima para o programa: 16 anos. Todas as reservas e cancelamentos devem ser solicitados por escrito por e-mail. Os prazos das políticas de cancelamento só são válidos dentro do fuso horário de Lisboa (GMT 00:00) horário de expediente (9h às 18h). Todas as informações contidas neste documento podem ser alteradas sem aviso prévio.