

SENSAÇÃO SPA

SPA

AULAS INDIVIDUAIS

1

AULAS DE NATAÇÃO SWIMMING CLASSES

aulas para adultos, crianças e bebés
classes for adults, children and babies

2

PRÉ E PÓS PARTO PRE AND POST PARTUM

aulas para grávidas e recém mããs que visam promover o bem estar da mulher, prepará-las para um parto natural com recurso a técnicas especiais e posteriormente à recuperação do mesmo
classes for pregnant women and new mothers who aim promote women's well-being, prepare them to a natural birth using special techniques and subsequent to the recovery of the same

3

HIDROTERAPIA hydrotherapy

'fisioterapia aquática' que ajuda na reabilitação
'aquatic physiotherapy' that helps with rehabilitation

4

AQUATRaining AQUATRaining CLASSES

treino de alta intensidade no meio aquático
high intensity training in the aquatic environment



PENAFIEL PARK

hotel - restaurante - spa

★★★★