

GYM BRICIA

HEALTH & WELLNESS

ABERTO AO PÚBLICO *OPEN TO PUBLIC*



GINÁSIO
GYM



PERSONAL
TRAINING



YOGA &
PILATES



AULAS DE GRUPO
FITNESS CLASSES



BANHO TURCO
TURKISH BATH



SAUNA



NUTRIÇÃO
NUTRITION





TREINO PERSONALIZADO PERSONAL TRAINING

PT O treino físico personalizado do Brícia Health & Wellness Gym procura responder às necessidades específicas dos nossos clientes, independentemente da sua idade, do seu nível de condição física ou do seu objetivo final.

EN Brícia Health & Wellness Gym's personalized physical training seeks to respond to the specific needs of our customers, regardless of their age, physical condition level, or ultimate goal.

PERSONAL TRAINING			
		Individual	Duo
Sessão Única <i>One Session</i>	30 min	20€	35€
Sessão Única <i>One Session</i>	60 min	35€	65€
Pack 8 Sessões <i>Pack 8 Sessions</i>	60 min	250€	465€
Pack 12 Sessões <i>Pack 12 Sessions</i>	60 min	330€	615€

PROGRAMAS ESPECIAIS SPECIAL PROGRAMS

PT O Brícia Health & Wellness Gym através dos seus programas especiais oferece as condições ideais para o seu terapeuta pessoal desenvolver um trabalho de excelência. A metodologia associada a cada programa procura, sempre, a adaptação dos exercícios a cada corpo, visando a melhoria da condição física e da saúde.

EN Brícia Health & Wellness Gym, through its special programs, offers your personal therapist the ideal conditions to develop a work of excellence. The methodology associated with each program always seeks to adapt the exercises to each body, aiming to improve your physical condition and health.

YOGATERAPIA YOGA THERAPY

		Individual	Duo
Sessão Única <i>One Session</i>	60 min	35€	65€
Pack 8 Sessões <i>Pack 8 Sessions</i>	60 min	250€	465€

PILATES CLÍNICO CLINICAL PILATES

		Individual	Duo
Sessão Única <i>One Session</i>	60 min	35€	65€
Pack 8 Sessões <i>Pack 8 Sessions</i>	60 min	250€	465€



AULAS DE GRUPO DIÁRIAS *DAILY FITNESS CLASSES*

PT Aulas diárias: Hidro Fit, Pilates, Caminhada Rural, Yoga, Treino de Circuito e muito mais...

EN *Daily fitness classes: Hidro Fit, Pilates, Rural Walking, Yoga, Circuit Training and much more...*



SÓCIOS *MEMBERSHIPS*

PT Os nossos sócios poderão usufruir de condições especiais ao adquirirem um dos 3 Planos disponíveis: Platinum, Gold e Silver.

EN *Our members can enjoy special conditions when purchasing one of the 3 available plans: Platinum, Gold and Silver.*

PLANOS PARA SÓCIOS *MEMBERSHIPS PLANS*

	Mensal <i>Monthly</i>	Trimestral <i>Trimester</i>	Semestral <i>Semester</i>	Anual <i>Annual</i>
Platinum				
Acesso Ilimitado <i>Unlimited Access</i>				
Aulas de Grupo <i>Fitness Classes</i>	65€	175€ ⁽¹⁾	55€ ⁽²⁾	52€ ⁽²⁾
Avaliação Física Mensal <i>Monthly Physical Assessment</i>				
Acompanhamento de Sala <i>Training Follow up</i>				
Gold				
Acesso 3x Semana <i>Access 3x Week</i>				
Aulas de Grupo <i>Fitness Classes</i>	50€	135€ ⁽¹⁾	43€ ⁽²⁾	40€ ⁽²⁾
Acompanhamento de Sala <i>Training Follow up</i>				
Silver				
Acesso 2x Semana <i>Access 2x Week</i>				
Aulas de Grupo <i>Fitness Classes</i>	40€	-	-	-
Acompanhamento de Sala <i>Training Follow up</i>				



(1) Pagamento Único *One Time Payment* (2) Débito direto mensal *Monthly Direct Debit*

Obs.: Todos os planos incluem utilização de spa (sauna e banho turco); Aulas de grupo mediante reserva prévia; Descontos no Hotel Rural Bricia Du Mar.: 5% em alojamento, restaurante e bar; 20% em serviços especializados do Spa; Wi-fi gratuito.

Nota: Sujeito a alterações sem aviso prévio.

Obs.: All plans include Spa use (Sauna e Turkish Bath); Fitness Classes by appointment;

Discounts Hotel Rural Bricia Du Mar.: 5% in hotel accommodation, restaurant and bar; 20% in Spa treatments; Free Wi-Fi.

Note: Subject to change without notice.

BRICIA

BRICIA HEALTH & WELLNESS

PT No Brícia Health & Wellness Gym procuramos potenciar o conceito de Saúde e Bem-Estar, disponibilizando a hóspedes e a toda a comunidade, os serviços de ginásio, aulas de grupo, treinos personalizados, programas especiais, nutrição e SPA com Banho Turco e Sauna.

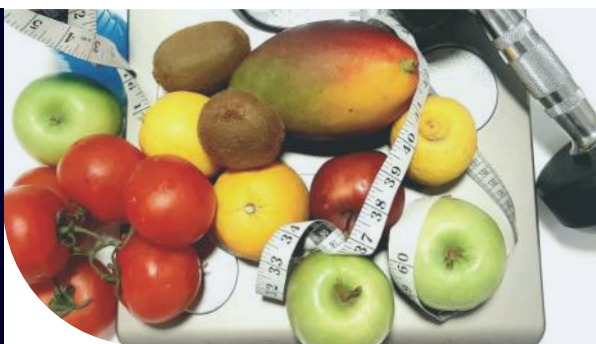
A nossa missão é proporcionar um serviço de qualidade no âmbito da Atividade Física, da Saúde e do Bem-Estar tratando cada pessoa como um todo.

A Empatia, o Profissionalismo, o Respeito e a Integridade são alguns dos valores pelos quais a nossa equipa se rege.

EN At Brícia Health & Wellness Gym, we seek to enhance the concept of Health and Wellness, providing guests and the entire community with gym services, fitness classes, personalized training, special programs, nutrition planning, and a SPA with Turkish Bath and Sauna.

Our mission is to provide a quality service within the scope of Physical Activity, Health and Wellness, treating each person as an individual.

Empathy, Professionalism, Respect, and Integrity are some of the values by which our team is governed.



NUTRIÇÃO NUTRITION

PT Sendo conhecedores do papel fundamental que a alimentação desempenha na nossa saúde, especialmente ao nível da sua prevenção e manutenção, procuramos providenciar aos nossos clientes um serviço de Nutrição capaz de desempenhar um papel importantíssimo não só na avaliação do perfil alimentar, comportamental e antropométrico da pessoa, como também, no acompanhamento sustentável da alimentação e estilo de vida ao longo do tempo.

EN Being aware of the fundamental role that food plays in our health, especially in terms of its prevention and maintenance, we seek to provide our customers with a Nutrition service capable of playing a vital part not only in the assessment of the food, behavioral and anthropometric profiles, but also in the sustainable monitoring of the right nourishment and lifestyle over time.

NUTRIÇÃO NUTRITION

1ª Consulta <i>1st Appointment</i>	50€
Consulta de Acompanhamento <i>Follow Up Appointment</i>	40€
Pack 5 Consultas <i>Pack 5 Appointments</i>	190€

