



STRETCHING

DESTINATÁRIOS

As sessões de Stretching da Noah Surf House Portugal são direcionadas a todos os níveis de prática e pretendem ajudar o corpo a relaxar, a ganhar amplitude, recuperar ou a preparar-se para as aventuras desportivas. As aulas são dinamizadas por um professor e têm no máximo 10 participantes.

MATERIAL

Colchões e sistema de som.

AMENITIES

Infusão quente ou fria.

LOCAL

As sessões decorrem no estúdio 1 do ginásio da Noah Surf House Portugal, na praia ou nas arribas.

DURAÇÃO

A sessão tem uma duração total de 1 hora.

CONDICIONANTES

Limitações físicas e de saúde.

Capacidade máxima: 80 pessoas/dia (aplica-se a todo o conjunto de aulas Body&Mind, exceto sessão SUP YOGA).

Reservas mediante disponibilidade.

Cancelamentos de reservas até às 18h do dia anterior.

Marcações no local até às 18h do dia anterior e mediante disponibilidade.

PREÇO

€ 17,5 / pax | 2 a 10 pax

€ 60 / pax | sessões personalizadas de 2 pax

€ 85 / pax | sessões individuais