



## 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.  
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