

TIVOLI SHAPE

MARINA VILAMOURA



WINTER ICE TUB SLOW DOWN

Revitalize your post-workout routine with our invigorating Ice Tub experience. On those chilly days, there's no better way to cool down your muscles than with a refreshing plunge into our Ice-Cold Tub.

Alternate between our ice-cold tub and the warm, soothing Jacuzzi and Sauna at our Thermal Oasis.

Revitalize a sua rotina pós-treino com a nossa revigorante experiência numa banheira de gelo. Nos dias mais frios, não há melhor forma de arrefecer os músculos do que com um mergulho refrescante. Alternar entre a banheira gelada e o jacuzzi quente ou a Sauna do nosso Oásis Termal permite-lhe equilibrar a temperatura do seu corpo enquanto melhora a recuperação e estimula a circulação.

VINYĀSA YOGA GROUP CLASS

followed by a guided breathwork practice session before plunging into the Ice Tub. This unique experience allows for a maximum of 6 participants.

Aula de grupo de Vinyāsa Yoga seguida de uma sessão de prática de respiração guiada antes de mergulhar na banheira de gelo. Esta experiência única permite um máximo de 6 participantes.

€ 30 per person por pessoa

PRIVATE ICE TUB IMMERSION

with guided breathwork practice session before plunging into the Ice Tub. This unique experience allows for a maximum of 2 participants.

Imersão privada na banheira de gelo com sessão de prática de respiração guiada antes de mergulhar na banheira de gelo. Esta experiência única permite um máximo de 2 participantes.

€ 50 per person por pessoa

€ 85 per couple por casal

Please check the Tivoli Shape activity schedule for more information.

Para mais informações por favor consulte o programa de atividades do Tivoli Shape.

Please book your experience at Tivoli Shape with up to 24 hours in advance.

Pré-reserva necessária no Tivoli Shape com até 24 horas de antecedência.

For further Information & Reservations Para mais Informações e Reservas
T. +351 289 303 771 / 772 E: wellness.marinavilamoura@tivoli-hotels.com