

12TWELVE

YOGA | DANCE | PT

PRIVATE OR GROUP

Aula Privada | Private 100€ 2pessoas | two persons + 30€ p/pessoa / per extra person

Aulas de Grupo | Group 30€ p/pessoa / per person

Hatha / Vinyasa Yoga

Beach Yoga

Specialised Personal Training

SUP Yoga - Lagoa Melides

HIIT

Yoga for Surfers

Body Flow

Aulas realizadas no exterior, sujeitas às condições atmosféricas | Outdoor classes, subject to weather conditions



13THIRTEEN

WATER CIRCUIT' BIOHACKING

BIOHACKING DE RECUPERAÇÃO E LONGEVIDADE - NÍVEL 1 FÍSICO-REGENERATIVO |

BIOHACKING RECOVERY & LONGEVITY - LEVEL 1 PHYSICAL REGENERATIVE

Uma experiência completa que combina o poder regenerador do Cold Plunge by LOTI – Lord of Ice, o calor intenso da sauna, a purificação do banho turco com cromoterapia e técnicas avançadas de biohacking, incluindo a nossa exclusiva pressoterapia 3 em 1 (drenagem, infravermelhos e eletroestimulação).

Um ritual único para acelerar a recuperação, estimular a circulação, fortalecer o sistema imunitário e promover clareza mental.

A complete experience that combines the restorative power of the Cold Plunge by LOTI – Lord of Ice, the deep heat of the sauna, the cleansing of the steam room with chromotherapy, and advanced biohacking techniques, including our exclusive 3-in-1 pressotherapy (drainage, infrared and electrostimulation).

A unique ritual to accelerate recovery, boost circulation, strengthen the immune system and enhance mental clarity.

Sessão individual | Single Session 140€ 90 minutes

Pack 5 sessões | Pack 5 Session 600€

