

# AGOSTO 19

PLANEIE A SUA ESTADIA  
PLAN YOUR STAY

# MONCHIQUE

RESORT & SPA

■■■■ Nivel de intensidade • Level of intensity

**Bem-estar • Wellness | Desporto • Sport | Natureza/Sustentabilidade • Nature/Sustainability**  
**Alimentação saudável • Healthy eating | Famílias • Family | FW: Featured Workshop**

## SEGUNDA MONDAY

09:15 - 10:15 ■■■■  
**Caminhada Meditativa**  
Meditation Walk  
Receção | Reception

12:00 - 12:45 ■■■■  
**Aqua Fit**  
Piscina Bloco C

16:00 - 16:30 ■■■■  
**Alongamentos**  
Stretching  
Sala Zen | Zen Room

17:00 - 17:45 ■■■■  
**Meditação**  
Meditation  
Sala Zen | Zen Room

18:30 - 19:45 ■■■■  
**FW: Yin Yoga**  
Sala Zen | Zen Room

## TERÇA TUESDAY

08:15 - 10:15 ■■■■  
**Caminhada explore**  
Explore walk  
Receção | Reception

11:30 - 12:15 ■■■■  
**Core Training**  
Sala Zen | Zen Room

15:00 - 16:00 ■■■■  
**Tiro com arco em família**  
Family archery  
Receção | Reception

16:00 - 16:30 ■■■■  
**Alongamentos**  
Stretching  
Sala Zen | Zen Room

17:00 - 17:45 ■■■■  
**Bootcamp**  
Pátio | Pateo

## QUARTA WEDNESDAY

07:30 - 08:00 ■■■■  
**Saudação ao Sol**  
Sun Salutation  
Yoga deck  
Bloco C | Bloc C

09:15 - 10:15 ■■■■  
**Caminhada às Caldas de Monchique**  
Caldas walk  
Receção | Reception

11:00 - 12:00 ■■■■  
**FW: Pilates**  
Sala Zen | Zen Room

17:00 - 17:45 ■■■■  
**Core Training**  
Sala Zen | Zen Room

18:00 - 18:30 ■■■■  
**Barra Energética Bio**  
Bio Energy Bar  
Pesticaria

## QUINTA THURSDAY

10:15 - 11:15 ■■■■  
**Introdução ao Yoga**  
Introduction to Yoga  
Sala Zen | Zen Room

11:30 - 12:15 ■■■■  
**Cross training**  
Sala Zen | Zen Room

15:00 - 16:00 ■■■■  
**Peddy Paper em família**  
Family Peddy Paper  
Receção | Reception

16:00 - 16:45 ■■■■  
**Aqua Fit**  
Piscina Bloco C

17:00 - 17:30 ■■■■  
**Costas Saudáveis**  
Healthy Back  
Receção | Reception

18:00 - 19:00 ■■■■  
**Faça o seu cosmético Natural**  
Make your own natural cosmetic  
SPA

## SEXTA FRIDAY

07:30 - 08:00 ■■■■  
**Saudação ao Sol**  
Sun Salutation  
Yoga deck  
Bloco C | Bloc C

08:15 - 12:15 ■■■■  
**Caminhada a Monchique**  
Monchique walk  
Receção | Reception

11:00 - 11:30 ■■■■  
**Alongamentos**  
Stretching  
Sala Zen | Zen Room

15:00 - 16:00 ■■■■  
**Meditação**  
Meditation  
Sala Zen | Zen Room

17:00 - 17:45 ■■■■  
**Bootcamp**  
Pátio | Pateo

18:00 - 18:30 ■■■■  
**Hora Detox**  
Detox Time  
Mezzanine Bar

## SÁBADO SATURDAY

08:15 - 09:00 ■■■■  
**Corrida trail**  
Trailrunning  
5km - 7min/km  
Receção | Reception

11:30 - 12:30 ■■■■  
**Introdução ao Yoga**  
Introduction to Yoga  
Sala Zen | Zen Room

15:00 - 16:00 ■■■■  
**Tiro com arco em família**  
Family archery  
Receção | Reception

16:00 - 16:30 ■■■■  
**Alongamentos**  
Stretching  
Sala Zen | Zen Room

17:00 - 17:45 ■■■■  
**Bootcamp**  
Pátio | Pateo

18:30 - 19:30 ■■■■  
**FW: Yoga Flow**  
Sala Zen | Zen Room

## DOMINGO SUNDAY

09:00 - 10:00 ■■■■  
**Caminhada em família**  
Family walk  
Receção | Reception

10:00 - 10:45 ■■■■  
**Core Training**  
Sala Zen | Zen Room

11:30 - 12:30 ■■■■  
**Yoga em família**  
Family yoga  
Sala Zen | Zen Room

17:00 - 17:45 ■■■■  
**Introdução Pilates**  
Pilates introduction  
Sala Zen | Zen Room

18:00 - 19:00 ■■■■  
**Caminhada panorâmica**  
Panoramic Walk  
Receção | Reception