

JUL. 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 às
Caldas de Monchique**
Caldas 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 ■■■■
Saudações ao Sol
Sun Salutations
Yoga deck
Bloco C | Bloc C

09:30 - 10:15 ■■■■
GAP
Sala Zen | Zen Room

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
Pestiscaria

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

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

17:00 - 17:30 ■■■■
Costas Saudáveis
Healthy Back
Sala Zen | Zen Room

18:00 - 19:00 ■■■■
Caminhada Meditativa
Meditation Walk
Receção | Reception

SEXTA FRIDAY

07:30 - 08:00 ■■■■
Saudações ao Sol
Sun Salutations
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