



MONCHIQUE
RESORT & SPA

SEPT. 19

SEGUNDA MONDAY

09:15 - 10:15 ■■■
Caminhada meditativa
Meditation walk
Receção | Reception

12:00 - 12:30 ■■■
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

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

11:30 - 12:30 ■■■
FW: Pilates
Sala Zen | Zen Room

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

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

QUARTA WEDNESDAY

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

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

15:00 - 16:00
Peddy Paper em Família
Family Peddy Paper
Receção | Reception

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

18:00 - 18:30
Barra Energética Bio
Bio Energy Bar
Pestiscaria

QUINTA THURSDAY

09:15 - 10:00 ■■■
Cross training
Sala Zen | Zen Room

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

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

16:30 - 17:00 ■■■
Aqua Fit
Piscina Bloco C

17:30 - 18:00 ■■■
Costas Saudáveis
Healthy Back
Sala Zen | Zen Room

18:00 - 19:00
**Workshop de cosméticos
naturais**
Natural cosmetics workshop
SPA

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

16:00 - 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

10:15 - 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

07:30 - 08:00 ■■■
Saudações ao Sol
Sun Salutations
Yoga deck
Bloco C | Bloc C

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

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

15:00 - 15:45 ■■■
Introdução Pilates
Pilates introduction
Sala Zen | Zen Room

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

EVENTOS ESPECIAIS SPECIAL EVENTS

5 SET | SEPT ***
Corre com os melhores
Run with the best

7 SET | SEPT ***
**Visita ao Moinho do
Poucochinho:**
Costumes e tradições
Costumes and traditions

14 SET | SEPT ***
**Workshop de papel
reciclado**
Recycling paper workshop

17 & 18 SET | SEPT ***
**Yoga Dance Flow
with Jenny O Jacobsson
and Janet Shook**

24, 25 & 26 SET | SEPT ***
**Semana do estilo de vida
Vegan**
Vegan lifestyle week
with Sara Ruperts

■■■ Nivel de intensidade • Level of intensity