



MONCHIQUE
RESORT & SPA


MAR . 20

SEGUNDA MONDAY

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

11:00 - 11:30 
Core training
Sala Zen | Zen Room

16:00 - 16:45 
Cross training
Sala Zen | Zen Room

17:00 - 17:30 
Alongamentos
Stretching
Sala Zen | Zen Room

TERÇA TUESDAY

09:15 - 10:00 
Corrida trail
Trailrunning
5km - 7min/km
Receção | Reception

11:00 - 12:00 
Soft Yoga
Sala Zen | Zen Room


16:00 - 17:00 
FW: Pilates
Sala Zen | Zen Room

17:00 - 17:45 
Bootcamp
Pátio | Pateo

QUARTA WEDNESDAY

09:15 - 10:15 
Caminhada Explore
Explore Walk
Receção | Reception

12:00 - 12:30 
Core training
Sala Zen | Zen Room


16:00 - 17:00 
Mindfulness moment
Sala Zen | Zen Room


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

QUINTA THURSDAY


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


11:00 - 12:00 
Vinyasa Power Flow
Sala Zen | Zen Room


15:00 - 15:45 
Neck and healthy back
Sala Zen | Zen Room


17:00 - 18:00 
Meditação
Meditation
Sala Zen | Zen Room


SEXTA FRIDAY

08:00 - 08:30 
Saudação ao Sol
Sun salutation
Yoga deck
Bloco C | Bloc C

10:00 - 11:00 
Mindfulness moment
Sala Zen | Zen Room


12:00 - 12:30 
Core training
Sala Zen | Zen Room


15:00 - 16:00 
**Faça o seu cosmético
natural**
Make your own natural
cosmetic
SPA


18:00 - 18:30 
Hora Detox
Detox Time
Petiscaria


SÁBADO SATURDAY

09:15 - 11:15 
Caminhada Monchique
Monchique Walk
Receção | Reception

11:00 - 11:45 
Neck and healthy back
Sala Zen | Zen Room

15:00 - 16:00 
Tiro com arco em Família
Family Archery
Receção | Reception

16:00 - 16:45 
Bootcamp
Pátio | Pateo

18:00 - 19:00 
Vinyasa Power Flow
Sala Zen | Zen Room

DOMINGO SUNDAY

09:15 - 10:00 
Corrida trail
Trailrunning
5km - 7min/km
Receção | Reception

11:00 - 12:00 
**Caminhada às
Caldas de Monchique**
Caldas de Monchique walk
Receção | Reception

16:00 - 16:45 
Bootcamp
Pátio | Pateo

17:00 - 17:30 
Alongamentos
Stretching
Sala Zen | Zen Room

AGENDA

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

 Nivel de intensidade • Level of intensity