



MONCHIQUE
RESORT & SPA

APR. 19

SEGUNDA MONDAY

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

11:00 - 11:15
Sessão intro às atividades
Activities intro session
Receção | Reception

11:30 - 12:30
Alongamentos
Stretching
Sala Zen | Zen Room

16:00 - 16:45
Fit Dance
Sala Zen | Zen Room

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

TERÇA TUESDAY

08:15 - 10:15
Caminhada ao amanhecer
Sunrise walk
Receção | Reception

11:00 - 11:15
Sessão intro às atividades
Activities intro session
Receção | Reception

11:30 - 12:15
Core training
Sala Zen | Zen Room

16:00 - 16:45
Bootcamp
Pátio | Pateo

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

QUARTA WEDNESDAY

09:15 - 10:00
Corrida trail
Trailrunning
Receção | Reception

11:00 - 11:15
Sessão intro às atividades
Activities intro session
Receção | Reception

11:30 - 12:15
Sessão treino intervalado
Interval Training Session
Pátio | Pateo

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

17:00 - 17:30
Fit ball
Sala Zen | Zen Room

QUINTA THURSDAY

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

11:00 - 11:15
Sessão intro às atividades
Activities intro session
Receção | Reception

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

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

17:00 - 18:00
Introdução pilates
Pilates introduction
Sala Zen | Zen Room

SEXTA FRIDAY

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

09:30 - 10:15
Meditação
Meditation
Sala Zen | Zen Room

11:00 - 11:15
Sessão intro às atividades
Activities intro session
Receção | Reception

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

17:00 - 17:45
Sessão treino intervalado
Interval Training Session
Pátio | Pateo

18:00 - 18:45
Workshop Comida Saudável por chef Batalha
Workshop healthy food
By Chef Batalha
Mercado Culinário

SÁBADO SATURDAY

09:15 - 10:10
Corrida trail
Trailrunning
Receção | Reception

11:00 - 11:15
Sessão intro às atividades
Activities intro session
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 - 16:45
Bootcamp
Pátio | Pateo

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

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

DOMINGO SUNDAY

09:15 - 10:00
Bootcamp
Pátio | Pateo

10:00 - 11:00
Caminhada em família
Family walk
Receção | Reception

11:00 - 11:15
Sessão intro às atividades
Activities intro session
Receção | Reception

11:30 - 12:30
Introdução pilates
Pilates introduction
Sala Zen | Zen Room

17:00 - 18:00
Caminhada ao pôr-do-sol
Sunset walk
Receção | Reception