

JUN. 19

PLANEIE A SUA ESTADIA
PLAN YOUR STAY



MONCHIQUE
RESORT & SPA

JUN. 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

11:30 - 12:15 ■■■■
Aqua Fit
Piscina Bloco C

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

17:00 - 17:30 ■■■■
Alongamentos
Stretching
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 - 15:45 ■■■■
Exercitar em Família
Family workout
Pátio | Pateo

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
5km - 7min/km
Receção | Reception

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

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

17:00 - 17:45 ■■■■
GAP
Sala Zen | Zen Room

18:00 - 18:30 ■■■■
Hora Detox • Detox Time
Pestiscaria

QUINTA THURSDAY

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

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

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

17:00 - 17:45 ■■■■
Cross training
Sala Zen | Zen Room

18:00 - 19:00 ■■■■
Introdução Pilates
Pilates introduction
Sala Zen | Zen Room

SEXTA FRIDAY

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

09:30 - 10:00 ■■■■
Alongamentos
Stretching
Sala Zen | Zen Room

11:00 - 11:45 ■■■■
**Atividade surpresa
em família**
Surprise family activity
Pátio | Pateo

16:00 - 16:45 ■■■■
Meditação
Meditation
Sala Zen | Zen Room

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

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

SÁBADO SATURDAY

09:15 - 10:15 ■■■■
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 - 16:45 ■■■■
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 - 10:15 ■■■■
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

15:00 - 16:00 ■■■■
Introdução Pilates
Pilates introduction
Sala Zen | Zen Room

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