



MONCHIQUE  
RESORT & SPA

MAI. 19

## SEGUNDA MONDAY

09:15 - 10:15  
**Caminhada às  
Caldas de Monchique**  
Caldas walk  
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 explore**  
Explore walk  
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  
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

18:00 - 18:45  
**Workshop juice detox**  
Mezzanine Bar

## 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  
**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 - 11:45  
**Atividade surpresa  
em família**  
Surprise family activity  
Sala Zen | Zen Room

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

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

18:00 - 18:45  
**Workshop comida  
saudável**  
Workshop healthy food  
Mercado Culinário

## 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

11:00 - 12:00  
**Yoga em família**  
Family yoga  
Receção | Reception

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