

Dia 01   Day 1	Dia 02   Day 2	Dia 03   Day 3	Dia 04   Day 4	Dia 05   Day 5	Dia 06   Day 6	Dia 07   Day 7
<p>Caminhada às Caldas de monchique   <i>Caldas walk (4km)</i> 10:00 – 11:00 Fora da Recepção   <i>Outside Frontdesk</i> Intensidade 2   <i>Intensity level 2</i></p>	<p>Caminhada Meditativa   <i>Walking Meditation (1,5km)</i> 09:15 - 10:00 Máx 8 pessoas   <i>Max. 8 people</i> Fora da Recepção   <i>Outside Frontdesk</i> Intensidade 1/2   <i>Intensity level 1/2</i></p>	<p>Caminhada Explore   <i>Explore Walk (8km)</i> 09:30 – 11:30 Fora da Recepção   <i>Outside Frontdesk</i> Intensidade 3   <i>Intensity level 3</i></p>	<p>Caminhada às Caldas de monchique   <i>Caldas walk (4km)</i> 09:15 - 10:30 Recepção   <i>Reception</i> Intensidade 2   <i>Intensity level 2</i></p>	<p>Saudações ao Sol   <i>Sun Salutations</i> 10:00 - 10:45 Yoga deck - Bloco C   <i>Block C</i> Intensidade 1   <i>Intensity level 1</i></p>	<p>Caminhada Monchique   <i>Monchique Walk (12km)</i> 10:00 – 13:30 Recepção   <i>Reception</i> Intensidade 4   <i>Intensity level 4</i></p>	<p>Caldas Caminhada   <i>Pick-Nick Caldas Walk (3km)</i> 10:00 – 12:30 Recepção   <i>Reception</i> Intensidade 1   <i>Intensity level 1</i></p>
<p>Tiro com arco em Família   <i>Family Archery</i> 15:00 - 16:00 Quadra de Volley   <i>Volleyball court</i></p>	<p>Petanca 15:00 – 15:45 Pátio   <i>Pateo</i> Intensidade 2   <i>Intensity level 2</i></p>	<p>Soft Yoga 16:00 - 17:00 Pátio   <i>Pateo</i> Intensidade 2   <i>Intensity level 2</i></p>	<p>Aquagym 15:00 – 16:00 Piscina   <i>Swimming Pool</i> Intensidade 2/3   <i>Intensity level 2/3</i></p>	<p>CoreTraining 12:00 - 12:30 Pátio   <i>Pateo</i> Intensidade 2   <i>Intensity level 2</i></p>	<p>Tiro com arco em Família   <i>Family Archery</i> 15:00 - 16:00 Quadra de Volley   <i>Volleyball court</i></p>	<p>Futebol para crianças   <i>Football for Kids</i> 15:00 - 16:00 Quadra de Volley   <i>Volleyball court</i></p>
<p>Alongamentos   <i>Stretching</i> 17:00 - 17:30 Pátio   <i>Pateo</i> Intensidade 1   <i>Intensity level 1</i></p>	<p>Meditação 16:45 – 17:30 Pátio   <i>Pateo</i> Intensidade 1   <i>Intensity level 1</i></p>	<p>Barra Energética Bio   <i>Bio Energetic Bar</i> 18:00 18:30 Petiscaria</p>	<p>Meditação   <i>Meditation</i> 17:00 - 17:45 Pátio   <i>Pateo</i> Intensidade 1   <i>Intensity level 1</i></p>	<p>Faça o seu Cosmético Natural   <i>Make your own natural cosmetic</i> 15:00 16:00 SPA</p>	<p>Meditação   <i>Meditation</i> 17:00 – 17:45 Pátio   <i>Pateo</i> Intensidade 1   <i>Intensity level 1</i></p>	<p>Alongamentos   <i>Healthy Muscles</i> 16:45 - 17:30 Pátio   <i>Pateo</i> Intensidade 2   <i>Intensity level 2</i></p>
				<p>Hora Detox   <i>Detox Time</i> 18:00 18:30 Petiscaria</p>		
<p>-Todas as atividades devem ser marcadas com antecedência   All activities must be booked in advance  -Todas as actividades podem ser alteradas sem aviso prévio   All activities are subject to change without prior notice  - Existem disponíveis aulas particulares, para mais informações contactar a equipa de experiencias   Private classes available for more information contact the experience team.</p>						