



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