

SEGUNDA MONDAY

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


11:00 - 11:30 
Alongamentos
Stretching
Sala Zen | Zen Room

17:00 - 18:00 
FW: Yin Yoga
Sala Zen | Zen Room

TERÇA TUESDAY

09:15 - 10:00 
Corrida trail
Trailrunning
5km - 7min/km
Receção | Reception

11:00 - 11:30 
Alongamentos
Stretching
Sala Zen | Zen Room

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

QUARTA WEDNESDAY

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

11:00 - 11:30 
Core training
Sala Zen | Zen Room

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


QUINTA THURSDAY

09:15 - 10:15 
Caminhada panorâmica
Panoramic Walk
Panoramic Walk
Receção | Reception

11:00 - 11:30 
Alongamentos
Stretching
Sala Zen | Zen Room

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

SEXTA FRIDAY

08:00 - 08:30 
Saudação ao Sol
Sun salutation
Yoga deck
Bloco C | Bloc C

09:00 - 09:30 
FW: Pranayama
Sala Zen | Zen Room


15:00 - 16:00
**Faça o seu cosmético
natural**
Make your own natural
cosmetic
SPA

18:00 - 18:30
Hora Detox
Detox Time
Petiscaria

SÁBADO SATURDAY

09:15 - 11:15 
Caminhada Explore
Explore Walk
Receção | Reception

16:00 - 16:45 
Bootcamp
Pátio | Pateo

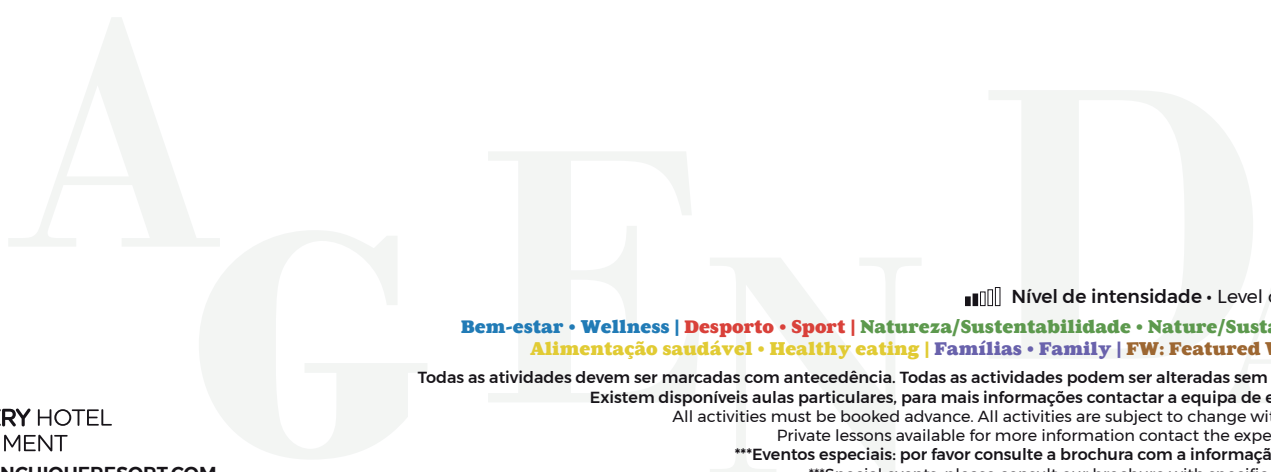
17:00 - 18:00 
FW: Yoga Flow
Sala Zen | Zen Room

DOMINGO SUNDAY

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

11:00 - 12:00 
**Caminhada às
Caldas de Monchique**
Caldas de Monchique walk
Receção | Reception

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



 Nível de intensidade • Level of intensity

Bem-estar • Wellness | Desporto • Sport | Natureza/Sustentabilidade • Nature/Sustainability
Alimentação saudável • Healthy eating | Famílias • Family | FW: Featured Workshop

Todas as actividades devem ser marcadas com antecedência. Todas as actividades podem ser alteradas sem aviso prévio.
Existem disponíveis aulas particulares, para mais informações contactar a equipa de experiências.

All activities must be booked advance. All activities are subject to change without notice.

Private lessons available for more information contact the experience team.

***Eventos especiais: por favor consulte a brochura com a informação específica.

***Special events: please consult our brochure with specific information.