



Monchique Resort & Spa \*\*\*\*, Monchique (Algarve), Portugal

---

## RESET JEZELF

---

### DAG VAN AANKOMST: ZONDAG

- o 12:00 – 13:00 Kennismaking + hotel tour
- o 16:00 Check-in bij het hotel
- o 17:00 – 19:30 Pilates + Reset Jezelf! workshop
- o 18:30 Diner

### DAG TWEE: MAANDAG

- o 08:15 – 08:45 Ochtend Stretch & Inspiratie
- o 08:45 – 09:30 NanChi Pilates
- o 09:30 Ontbijt
- o 16:00 – 17:30 Walk
- o 17:30 – 18:30 Reset Jezelf! workshop
- o 19:30 Diner

### DAG DRIE: DINSDAG

- o 08:15 – 08:45 Ochtend Stretch & Inspiratie
- o 08:45 – 09:30 NanChi Pilates
- o 09:30 Ontbijt
- o 16:00 – 17:30 Walk
- o 17:30 – 18:30 Reset Jezelf! workshop
- o 19:30 Diner

### DAG VIER: WOENSDAG

- o 08:15 – 08:45 Ochtend Stretch & Inspiratie
- o 08:45 – 09:30 NanChi Pilates
- o 09:30 Ontbijt

#### *Optioneel, tegen vergoeding:*

- o 11:00 Naar het strand van Prainha
- o 15:30 Shoppen in de nieuwste mall van Portemao
- o ±18:00 Terug in het hotel
- o 19:30 Diner

*Het programma is onder voorbehoud van beschikbaarheid, wijzigingen en kennelijke vergissingen, hier kunnen geen rechten aan ontleend worden.*

## DAG VIJF: DONDERDAG

- o 08:15 – 08:45 Ochtend Stretch & Inspiratie
- o 08:45 – 09:30 NanChi Pilates
- o 09:30 Ontbijt
- o 16:00 – 17:30 Walk
- o 17:30 – 18:30 Reset Jezelf! workshop
- o 19:30 Diner

## DAG VAN VERTREK: VRIJDAG

- o 08:15 – 08:45 Ochtend Stretch & Inspiratie
- o 08:45 – 09:30 NanChi Pilates
- o 09:30 Ontbijt
- o 11:00 Uitcheck en vertrek naar luchthaven