

Lunes Monday 02/10/2017	Martes Tuesday 03/10/2017	Miérc. Wed. 04/10/2017	Jueves Thursday 05/10/2017	Viernes Friday 06/10/2017	Sábado Saturday 07/10/2017	Domingo Sunday 08/10/2017
○ 07.30 – 09.00 Paseo al faro** <i>Walk to the lighthouse**</i>	❖ 08.00 – 09.00 Paseo Nórdico*** <i>Nordic Walk***</i>	○ 07.30 – 09.00 Camino por la playa* <i>Walk to the beach*</i>	○ 07.30 – 09.00 Paseo al faro** <i>Walk to the lighthouse**</i>	❖ 08.00 – 09.00 Paseo Nórdico*** <i>Nordic Walk***</i>	○ 07.30 – 09.00 Camino por la playa* <i>Walk to the beach*</i>	○ 07.30 – 09.00 Paseo al faro** <i>Walk to the lighthouse**</i>
○ 08.00 – 09.30 Paseo al faro** <i>Walk to the lighthouse**</i>	❖ 09.00 – 10.00 Paseo Nórdico* <i>Nordic Walk*</i>	○ 08.00 – 09.30 Camino por la playa* <i>Walk to the beach*</i>	○ 08.00 – 09.30 Paseo al faro** <i>Walk to the lighthouse**</i>	❖ 09.00 – 10.00 Paseo Nórdico* <i>Nordic Walk*</i>	○ 08.00 – 09.30 Camino por la playa* <i>Walk to the beach*</i>	○ 08.00 – 09.30 Paseo al faro** <i>Walk to the lighthouse**</i>
10.00 – 11.50 Clase de cocina saludable <i>Healthy cooking class</i> Cocina detox <i>Detox</i> cooking						10.00 – 11.50 Clase de cocina saludable <i>Healthy cooking class</i> Desayunos energéticos <i>Energy breakfast</i>
❖ 12.00 – 12.50 Pilates**	❖ 12.00 – 12.50 GAP**	❖ 12.00 – 12.50 SHA Yoga**	❖ 12.00 – 12.50 Aqua gym*	❖ 12.00 – 12.50 Total Body Condition*	❖ 12.00 – 12.50 GAP**	❖ 12.00 – 12.50 SHA Yoga**
16.00 – 17.00 Clase de cocina saludable <i>Healthy</i> <i>cooking class</i> (demo)	16.00 – 17.50 Clase de cocina saludable <i>Healthy cooking class</i> Desayunos energéticos <i>Energy breakfast</i>	16.00 – 17.50 Clase de cocina saludable <i>Healthy cooking class</i> Cereales energéticos <i>Energy Cereals</i>	16.00 – 17.50 Clase de cocina saludable <i>Healthy cooking class</i> Proteínas vegetales <i>Plant-based proteins</i>	16.00 – 17.50 Clase de cocina saludable <i>Healthy cooking class</i> Cocina detox <i>Detox cooking</i>	16.00 – 17.50 Clase de cocina saludable <i>Healthy cooking class</i> Respostería saludable <i>Healthy pastries</i>	16.00 – 17.50 Clase de cocina saludable <i>Healthy cooking class</i> Cocina estacional <i>Seasonal cooking</i>
	17.00 – 19.00 Misa <i>Mass</i>					
❖ 18.00 – 18.50 <i>Aqua gym*</i>	❖ 18.00 – 18.50 SHA Yoga*	❖ 18.00 – 18.50 Chi Kung* Conceição Espada	❖ 18.00 – 18.50 Meditación <i>Meditation</i>	❖ 18.00 – 18.50 Estiramientos* <i>Stretching*</i>	❖ 18.00 – 18.50 SHA Mindfulness	❖ 18.00 – 18.50 <i>Aqua gym*</i>
19.30 – 22.00 Live music Violin & Piano Night Noche de Piano y Violín	20.30 – 21.30 SHARing Table con Conceição Espada	19.30 – 22.00 Live music Piano Night Noche de piano	19.30 – 22.00 Live music (cantante & guitarra) 20.30 – 21.30 SHARing Table con Conceição Espada		19.30 – 22.00 Live music Piano Night Noche de piano	
20.15 (1 ^o session) Living on one dollar Language: English Subtítulos: Español	20.15 (1 ^o session) Fightplan Language: Russian Subtítulos: English	20.15 (1 ^o session) Cowspiracy Language: English Subtítulos: Español	20.15 (1 ^o session) La isla mínima Language: Español Subtítulos: English	20.15 (1 ^o session) Food Maters Language: English Subtítulos: Español	20.15 (1 ^o session) Okja Language: English Subtítulos: Español	20.15 (1 ^o session) Singin in the Rain Language: English Subtítulos: Español
22.15 (2 ^o session) Language: English Subtítulos: Español	22.15 (2 ^o session) Language: Russian Subtítulos: English	22.15 (2 ^o session) Language: English Subtítulos: Español	22.15 (2 ^o session) Language: Español Subtítulos: English	22.15 (2 ^o session) Language: English Subtítulos: Español	22.15 (2 ^o session) Language: English Subtítulos: Español	22.15 (2 ^o session) Language: English Subtítulos: Español

- Recepción · Front Desk
- The Chef's Studio
- Club SHA · SHA Club
- Estudio 64 · Studio 64

*Nivel inicial | Beginner Level **Medio | Intermediate | ***Avanzado | Advanced

- Cinema
- Restaurante SHAmadi · SHAmadi Restaurant
- SHApel
- Piscina interior · Indoor Pool
- Terraza Sunrise · Sunrise Terrace

- Actividades con coste adicional, por favor, inscribese en la Recepción Wellness Clinic Area · I Activities with additional costs, please, sign at Clinic Area Reception
- ❖ Máximo 12 asistentes | · Maximum 12 attendees
- Máximo 19 asistentes | Maximum 19 attendees

¡Queremos compartir con usted el conocimiento de SHA Academy!

Hemos diseñado el programa semanal que tiene entre sus manos para poder ofrecerle participar en sesiones grupales que fomenten sus hábitos saludables. Para ello, ponemos a su disposición una variedad de actividades físicas, mentales y clases maestras entre otras, para que pueda enriquecer su experiencia SHA. Estas actividades son grupales y los niveles de las mismas son tenidos en cuenta por nuestros especialistas según la composición del grupo.

Además, le invitamos a descubrir el potencial de los alimentos y de la gastronomía saludable con las clases grupales de distintos tópicos diarios establecidos en The Chef's Studio. El escenario perfecto para compartir los secretos de nuestra alimentación y que pueda trasladarlos a su día a día.

We would like to share with you the knowledge of SHA Academy!

We have designed the weekly programme that you have between your hands in order for you to participate in group sessions that encourage healthy habits. For this, we place at your disposal a variety of physical activities, mental activities, and master classes among other, so that you can enrich your SHA experience.

Le informamos que este calendario está sujeto a modificaciones. Encuentre la última versión en los iPad

We inform you that schedule is subject to change. Please, find the latest version in our iPads.



HÁBITOS
SALUDABLES

HEALTHY
HABITS

SHA ACADEMY