



MONCHIQUE
RESORT & SPA

61.100
OCT. 19

SEGUNDA MONDAY


09:15 - 10:15 
Caminhada meditativa
Meditation walk
Receção | Reception

11:00 - 11:45 
Meditação
Meditation
Sala Zen | Zen Room

16:00 - 16:30 
Alongamentos
Stretching
Sala Zen | Zen Room


18:30 - 19:45 
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

11:30 - 12:30 
FW: Pilates
Sala Zen | Zen Room

16:00 - 16:45 
Bootcamp
Pátio | Pateo

QUARTA WEDNESDAY

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 - 17:45 
Core Training
Sala Zen | Zen Room

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

QUINTA THURSDAY

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


11:00 - 11:30 
Costas Saudáveis
Healthy Back
Sala Zen | Zen Room

15:00 - 16:00 
Introdução ao Yoga
Introduction to Yoga
Sala Zen | Zen Room


17:00 - 17:45 
Cross Training
Sala Zen | Zen Room


18:00 - 19:00
**Faça o seu cosmético
Natural**
Make your own natural
cosmetic
SPA

SEXTA FRIDAY

08:15 - 12:15 
Caminhada a Monchique
Monchique walk
Receção | Reception


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


15:00 - 16:00 
Meditação
Meditation
Sala Zen | Zen Room

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


18:00 - 18:30
Hora Detox
Detox Time
Mezzanine Bar

SÁBADO SATURDAY


08:15 - 10:15 
Caminhada Explore
Explore Walk
Receção | Reception

11:00 - 12:00 
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 - 16:30 
Alongamentos
Stretching
Sala Zen | Zen Room

17:00 - 17:45 
Bootcamp
Pátio | Pateo

18:30 - 19:30 
FW: Yoga Flow
Sala Zen | Zen Room


DOMINGO SUNDAY

08:00 - 08:30 
Saudações ao Sol
Sun Salutations
Yoga deck
Bloco C | Bloc C

09:00 - 10:00 
Caminhada em família
Family walk
Receção | Reception

11:30 - 12:30
Yoga em família
Family yoga
Sala Zen | Zen Room

15:00 - 15:45 
Introdução Pilates
Pilates introduction
Sala Zen | Zen Room

17:00 - 17:45 
Core Training
Sala Zen | Zen Room

EVENTOS ESPECIAIS SPECIAL EVENTS

4 OUT | OCT
Corra com os melhores
Run with the best

10 OUT | OCT
Spirulina Farm

18,19 & 20 OUT | OCT
**Wonderfull life yoga &
wellness retreat**

27, 28 & 29 OUT | OCT
**Cross training intensive
Retreat**

 **Nível de intensidade** • Level of intensity