

FITNESS JOURNEY



MANTENHA-SE ATIVO... ENQUANTO VIAJA..

... e tire o máximo partido deste destino fantástico. Treine na praia, faça passeios guiados de bicicleta, saia para uma corrida matinal ou experimente exercícios de equilíbrio na prancha de paddle. Um personal trainer irá acompanhá-lo nesta experiência de 5 noites e o Serenity - The Art of Well Being vai oferecer-lhe os melhores tratamentos.

DIA 1 (CHEGADA)

- Boas vindas e apresentação do programa
- Sumo verde detox
- Avaliação física e adaptação do programa com o *Personal Trainer*
- Jantar – conceito Zest

DIA 2

- Treino na praia
- Pequeno-almoço no Jardim Colonial
- Aula de Golfe (iniciados / avançados)
- Almoço orgânico – conceito Zest
- Sessão de paddle (mar ou piscina ou jardim para exercícios de equilíbrio)
- Tratamento de Assinatura Serenity “Sentir o Algarve”
- Experiência Oásis Termal Serenity
- Jantar – conceito Zest
- Observação das estrelas

DIA 3

- Corrida matinal com o *Personal Trainer*
- Super alongamentos
- Pequeno-almoço no Jardim Colonial
- Aula de respiração e introdução ao pilates
- Aula de Ténis (iniciados / avançados)
- Almoço orgânico – conceito Zest
- Massagem Profunda
- Jantar – conceito Zest

DIA 4

- Exercícios na praia com *Personal Trainer*
- Pequeno-almoço no Jardim Colonial
- Aula de Pilates
- Pausa energética por baixo dos pinheiros
- Almoço orgânico – conceito Zest
- Passeio guiado de bicicleta
- Agradecimento pelo Dia
- Jantar – conceito Zest

DIA 5

- Exercícios na praia com *Personal Trainer*
- Pequeno-almoço no Jardim Colonial
- Aquecimento, Tabata e Alongamentos
- Almoço orgânico – conceito Zest
- Sessão de paddle (mar ou piscina para exercícios de equilíbrio)
- Massagem Desportiva
- Sauna e Sumos Revitalizantes
- Jantar – conceito Zest

DIA 6

- Pequeno-almoço no Jardim Colonial

FITNESS JOURNEY



Programa de 6 dias	Nov. - Mar.	Abr. - Jun. / Set. - Out.
1 pax	n/a	2.644,00 €
2 pax	n/a	3.315,00 €