

RETIRO ACTIVE

Fitness & Wellness Fusion

12 OUT - 17 OUT 2024



PINE CLIFFS RESORT
ALGARVE

*Uma jornada em que cada momento
é cuidadosamente projetado para
eivar a sua vitalidade
física e mental*

ACTIVE
by Serenity

FITNESS & WELLNESS FUSION

Embarque numa jornada transformadora no nosso Retiro de Fitness e Bem-Estar de 6 dias, que decorre de 12 a 17 de outubro no Pine Cliffs Resort. Este retiro exclusivo proporciona a combinação ideal de fitness, relaxamento e paisagens deslumbrantes, criando uma atmosfera acolhedora e uma oportunidade para se conectar com pessoas com interesses semelhantes.

Mergulhe em treinos diários cuidadosamente selecionados para elevar o seu bem-estar físico, liderados pelo nosso instrutor altamente qualificado e experiente, Josué Rosa.

Além das rotinas de exercícios, desfrute do nosso luxuoso Spa Serenity — The Art of Well Being, com tratamentos rejuvenescedores, garantindo uma abordagem holística para o seu bem-estar geral.

Com esplêndidas piscinas e uma praia privativa, o Pine Cliffs Resort oferece-lhe um cenário deslumbrante e o ambiente perfeito para a sua jornada de bem-estar.



Desfrute ainda da conveniência de refeições em regime de pensão completa, cuidadosamente elaboradas com um conceito saudável.

Com uma combinação harmoniosa de atividades de fitness, experiências de spa e uma concessão de praia privativa, este retiro promete seis dias de rejuvenescimento, renovação e uma versão mais saudável de si mesmo.

***APROVEITE A OPORTUNIDADE PARA SE DESCONECTAR,
REENERGIZAR-SE E INVESTIR NO SEU BEM-ESTAR.***



INCLUSÕES



- ▶ **5 NOITES DE ACOMODAÇÃO**
- ▶ **TREINOS DIÁRIOS DE FITNESS**
- ▶ **PEQUENO-ALMOÇO, ALMOÇO E JANTAR EM CONCEITO SAUDÁVEL**

- ▶ **TRATAMENTOS NO SPA**
- ▶ **KIT FITNESS DE BOAS-VINDAS**
- ▶ **USO DIÁRIO DE TOALHAS E ESPREGUIÇADEIRAS NAS PISCINAS E NA CONCESSÃO PRIVADA DA PRAIA DO RESORT**



DIA 1 *Sábado
12 de outubro*

**15H30
CHECK-IN**
Pine Cliffs Hotel

**17H00 — 17H30
COCKTAIL DE BOAS VINDAS**
Fonte do Pátio - Pine Cliffs Hotel

**18H00 — 18H45
INTRODUÇÃO FITNESS
EM GRUPO**
ACTIVE Studio

**20H00
DINNER / HEALTHY CONCEPT**
Zest



DIA 2 *Domingo
13 de outubro*

**8H00 — 8H45
CYCLE & CIRCUITO**
ACTIVE Studio

**09H00 — 10H30
PEQUENO-ALMOÇO**
Zest

**11H00 — 11H30
CORE & ALONGAMENTOS**
ACTIVE Studio

**13H00
LUNCH / HEALTHY
CONCEPT**
Zest

Tempo livre para relaxar ou explorar

**17H30 — 18H15
HIDROGINÁSTICA**
ACTIVE Health Club - Hotel

**19H30
JANTAR / CONCEITO
SAUDÁVEL**
Zest

DIA 3 *Segunda-feira
14 de outubro*

**8H00 — 8H45
ACTIVE BOOTCAMP**
ACTIVE Studio

**09H00 — 10H30
PEQUENO-ALMOÇO**
Zest

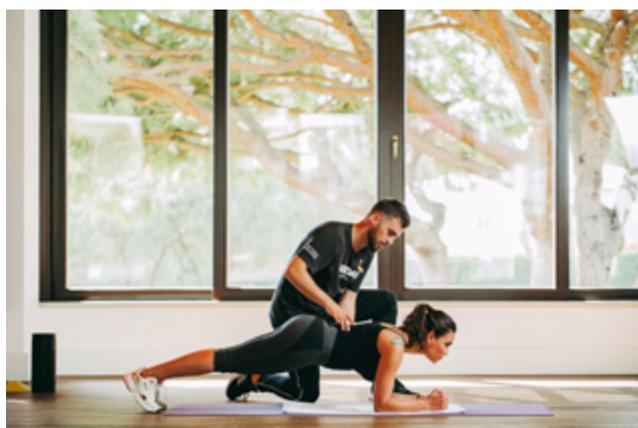
**11H00 — 11H30
ALONGAMENTOS**
ACTIVE Studio

**13H00
ALMOÇO / CONCEITO
SAUDÁVEL**
Zest

Tempo livre para relaxar ou explorar

**17H30 — 18H15
PILATES**
ACTIVE Studio

**19H30
JANTAR / CONCEITO
SAUDÁVEL**
Zest





DIA 4 *Terça-feira 15 de outubro*

8H00 — 8H45
BOOTCAMP NA PRAIA
ACTIVE Studio

09H00 — 10H30
PEQUENO-ALMOÇO
Zest

11H00 — 11H30
HIDRO PILATES
ACTIVE Health Club - Hotel

13H00
**ALMOÇO /
CONCEITO SAUDÁVEL**
Zest

Tempo livre para relaxar ou explorar

17H30 — 18H15
ACTIVE PUMP
ACTIVE Studio

19H30
**JANTAR / CONCEITO
SAUDÁVEL**
Zest

DIA 5 *Quarta-feira 16 de outubro*

8H00 — 8H45
PILATES AO AMANHECER
ACTIVE Health Club - Hotel

09H00 — 10H30
PEQUENO-ALMOÇO
Zest

11H00 — 11H30
H.I.I.T.
ACTIVE Studio

13H00
**ALMOÇO /
CONCEITO SAUDÁVEL**
Zest

Tempo livre para relaxar ou explorar

17H30 — 18H15
CORE & ALONGAMENTOS
ACTIVE Studio

19H30
**JANTAR / CONCEITO
SAUDÁVEL**
Zest



DIA 6 *Quinta-feira 17 de outubro*

7H30 — 8H30
CAMINHADA PELAS FALÉSIAS
ACTIVE Health Club - Hotel

08H30 — 9H30
PEQUENO-ALMOÇO
Zest

10H00
CHECK-OUT
Pine Cliffs Hotel







**EXPLORE OS BENEFÍCIOS ADICIONAIS
INCLUÍDOS NO SEU PROGRAMA**

▶ **SUMO DETOX DIÁRIO**
no Zest

▶ **1 MASSAGEM PROFUNDA**
50 minutos — Mediante marcação
no Serenity - The Art of Well-being

▶ **1 MASSAGEM HOLÍSTICA**
50 minutos — Mediante marcação
no Serenity - The Art of Well-being

▶ **2 ACESSOS AO OÁSIS TERMAL**
50 minutos — Mediante marcação
no Serenity - The Art of Well-being

Banho turco, piscina kneipp, piscina de hidroterapia, sauna herbal, sauna com sal dos Himalaias, fonte de gelo, chuveiros sensoriais, jacuzzi exterior, áreas de relaxamento interiores e exteriores.



PINE CLIFFS RESORT

Pinhal do Concelho

8200-912 Albufeira – Portugal

—

algarve@activebyserenity.com

(+351) 289 500 237

 **ACTIVE**
by Serenity


PINE CLIFFS RESORT
ALGARVE


Serenity
The Art of Well Being