

# 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](mailto:algarve@activebyserenity.com)

(+351) 289 500 237

 **ACTIVE**  
by Serenity

  
**PINE CLIFFS RESORT**  
ALGARVE

  
**Serenity**  
The Art of Well Being