



Faça scan do código QR para reservar
Scan the QR Code
for digital Reservations

Ponto de encontro nº22 no mapa do resort
Meeting Point nº 22 on the map's resort

Os momentos que mais nos desafiam, definem-nos.
The moments that challenge us the most, define us.

Programa Bem-Estar Abril

Wellness Program April



DOMES LAKE
ALGARVE PORTUGAL

Horário / *Schedule*

Horas
Hours

Segunda
Monday

Terça
Tuesday

Quarta
Wednesday

Quinta
Thursday

Sexta
Friday

Sábado
Saturday

Domingo
Sunday

09:00 - 10:00

Pilates

**Activity
Mobility**

Pilates

**Breathe and
Meditation**

HIIT

**Força &
Mobilidade
Strength &
Mobility**

ABS/CORE

17:00 - 18:00

**Força &
Mobilidade
Strength &
Mobility**

ABS/CORE

**Yoga
All Levels**

Tabata

Yoga

TRX

**Alongamentos
Dinâmicos
Dynamic
Stretching**