

LONGEVITY

CEGONHA COUNTRY CLUB
VILAMOURA · ALGARVE

Plano de Atividades / Activity Plan

	SEGUNDA MONDAY	TERÇA TUESDAY	QUARTA WEDNESDAY	QUINTA THURSDAY	SEXTA FRIDAY	SÁBADO SATURDAY	DOMINGO SUNDAY
10:00	MANHÃS DE EMPODERAMENTO EMPOWERMENT MORNINGS	YOGA	NOVO ANO, NOVO EU NEW YEAR, NEW ME	TÉCNICAS PARA RELAXAMENTO RELAXING TECHNIQUES	DANÇA DANCE	EXERCÍCIOS DE RESPIRAÇÃO BREATHING EXERCISES	HATHA YOGA
11:00	DESCOBRINDO A ASTROLOGIA DISCOVERING ASTROLOGY	STRETCHING	CÍRCULO DO SOM SOUND CIRCLE	MEDITAÇÃO COM CRISTAIS MEDITATION WITH CRYSTALS	YOGA	YOGA FLOW	MEDITAÇÃO MEDITATION
15:00	YOGA FLOW		YOGA	HATHA YOGA			
16:00	YOGA NIDRA		DANÇA DANCE	YOGA RESTAURATIVA RESTORATIVE YOGA			
18:00	CAMINHADA WALK		CAMINHADA WALK		CAMINHADA WALK		

NOTA: POR FAVOR NOTE QUE AS ATIVIDADES ESTÃO SUJEITAS A ALTERAÇÕES, ROTAÇÃO E AJUSTES SAZONAIS.
NOTE: PLEASE NOTE THAT ACTIVITIES ARE SUBJECT TO CHANGE AND ROTATION, AS WELL AS SEASONAL ADJUSTMENTS.