



# el Oasis

## RETIROS

### **JUEVES**

20:00 - 20:30h      Aperitivo de bienvenida

21:00 - 22:00h      Cena

### **VIERNES**

08:30 - 09:15h      Sesión Stretching

09:15 - 10:15h      Desayuno

10:15 - 11:30h      Tiempo libre

11:30 - 12:30h      Sesión Pilates Mat

12:30 – 13:00h      Sesión Relajación corporal

13:00 - 14:00h      Caminata playa

14:00 - 15:00h      Aperitivo y almuerzo

15:00 - 16:30h      Tiempo libre

16:30 - 17:00h      Sesión de las emociones

17:30 – 18:30h      Aperitivo Hotel Quinta da Comporta

20:30 - 21:30h      Cena

## **SÁBADO**

08:30 - 09:15h	Sesión Cardio Pilates
09:30 - 10:30h	Desayuno
10:30 - 11:30h	Tiempo libre
11:30 - 12:30h	Sesión Pilates Banda
12:30 - 14:15h	Sesión meditación por los arrozales
14:30 - 15:30h	Almuerzo
15:30 - 18:00h	Tiempo libre
18:00 - 19:30h	Puesta de sol en JNcQUOI Beach Club Restaurant
20:30h – 21:30h	Cena

## **DOMINGO**

09:30 - 10:30h	Sesión Pilates
10:30 - 12:00h	Brunch y despedida

