



# LUXURY FITNESS HOLIDAYS

Os programas de fitness holidays do Cascade Wellness & Lifestyle são baseados num forte apoio e treino personalizado, tendo sido provado que este método fornece ótimos resultados. Este Bootcamp Wellness combina fitness com férias de luxo, estando cada vez mais a ser uma escolha bastante desejável no que toca a bem-estar sustentável.

Os dias de treino são estruturados de forma a permitir que cada participante atinga diversos picos de intensidade física. No entanto, existem períodos de relaxamento e tempo livre onde pode desfrutar da paisagem magnífica do Resort e do clima excelente que o Algarve oferece. A grande vantagem deste bootcamp é que se destina a todos os níveis de aptidão.

## O SEU PROGRAMA DE FITNESS HOLIDAYS

### ✓ 7 noites de alojamento num luxuoso quarto duplo

- Upgrade gratuito para categoria superior (mediante disponibilidade)
- Tratamento VIP Wellness no quarto à chegada
- Bebida detox de boas-vindas & Apresentação de Michele Mellone e equipa do AXN Wellness à chegada
- Check-in antecipado a partir das 10h00 e check-out tardio até às 15h00
- Transfere do Aeroporto de Faro

### ✓ Pensão completa – plano alimentar

- Infusões & águas detox durante o dia
- Pequeno-almoço, almoço, light snack à tarde e jantar Cascade Light Wellness

### ✓ Programa de Fitness Workout

- 2 x Avaliação de aptidão física (1x à chegada & 1x à partida)
- 2 x Avaliações fisioterapêuticas (1x à chegada & 1x à partida)
- 6 horas por dia de treino outdoor e indoor cardio & funcional (Circuito de Bootcamp (barragem, floresta, praia) | Tyre exercise | TRX / TRX rip trainer | - Circuito com obstáculos | Corrida | Caminhada | Kayak | Treino Funcional| HIIT | Cardio boxe | Halterofilismo | Alongamento)

### ✓ Valores adicionados

- Acesso gratuito às facilidades de wellness & fitness:
  - Tainai Spa - piscina aquecível com jacuzzi e Cascade Gym by AXN Club 100 equipado com Technogym®
- 2 x Massagens relaxantes @ Tainai Spa
- 10% Desconto em tratamentos no Tainai Spa e em produtos Babor
- Internet gratuita no quarto e nas zonas públicas

# LUXURY FITNESS HOLIDAYS



## SOBRE A PROGRAMA

Todos os nossos programas são baseados em três pilares essenciais: **Fisioterapia, Nutrição e Fitness.**

O programa começa com uma **avaliação funcional**. No campo da nutrição, irá começar com uma avaliação clínica sobre a sua alimentação, cálculo de micro e macro nutrientes em conjunto com o cálculo da massa gorda e em seguida, a preparação de um plano alimentar personalizado, o qual inclui um sumo purificador do fígado e suplementos, tais como ômega 3, CLA, proteína caseína e whey.

**O seu programa de Fitness** terá início com a medição das suas medidas; fará alguns testes funcionais para otimizar a personalização do seu programa personalizado, tais como flexibilidade, equilíbrio, força muscular, força explosiva e testes cardiorespiratórios. Irá também aprender como calcular as calorias diárias que consome para poder controlar o seu peso.

Durante o programa, irá ter aulas de alongamento e FisiPilates ao acordar. Os participantes terão a oportunidade de apreciar o menu Wellness preparado pelo Chef Luís Batalha. O exercício irá continuar pela tarde, com um circuito de Bootcamp na barragem, floresta ou numa praia local, corrida, caminhada, kayak, treino funcional, TRX, TRX rip training, treino intenso, cardio boxe e musculação. O treino irá terminar com alongamentos e sessão de relaxamento.

## MICHELE MELLONE – O TREINADOR

*Conectar o corpo e mente.* A natureza é o ginásio perfeito, para a experiência ultimate workout. Com o Michele Mellone, poderá treinar onde quiser.

Com experiência profissional de mais de 11 anos na indústria de wellness e fitness, Michele Mellone já possui uma grande carreira em treino. É o treinador oficial do programa de televisão italiano Telesalute, o personal trainer do Yacht Club Porto Cervo, Costa Esmeralda, Sardinia (Itália) e o personal trainer da série de TV Zenzero, Sky Television Discovery Real Channel, Magnolia Production em Roma, Itália.



Com vários cursos no seu CV, por exemplo um mestrado em recuperação funcional, ombros, anca, joelho e ombro, todos certificados pela FIF (Federação Italiana de Fitness), Michele Mellone desenvolve constantemente a sua experiência em treino e conhecimento dos elementos da indústria Wellness & Fitness, combinando paixão pela atenção, detalhe e excelentes competências interpessoais de comunicação. Michele desenvolveu a sua compreensão pelas operações wellness & fitness bem como pelo corpo e mente humana.

# LUXURY FITNESS HOLIDAYS

Com uma rotina de exercícios diários, irá aprender a condicionar o seu corpo de forma a responder aos estímulos da vida real. Todos os movimentos são funcionais: caminhar, correr, equilibrar, saltar, subir, levantar, jogar, apanhar... bem como muitas outras atividades indoor e outdoor. O melhor exercício em conjunto com sumos detox e o plano alimentar perfeito será combinado de forma a dar-lhe os melhores resultados e a soltar o poder dentro de si. Esta nova experiência de vida, irá ajudá-lo a ver o desporto duma forma diferente e a perceber que por vezes (a maioria delas), o corpo pode ser o seu próprio ginásio.

Participe no nosso fitness holidays, melhore as suas competências e agilidade, experiencie corridas em paisagens magníficas, nade em praias secretas da nossa fantástica região, faça kayak na cave mais sugestiva enquanto se encanta com as magníficas águas cristalinas...

Vamos ao trabalho, valorize a sua qualidade de vida e aumente a sua longevidade... A natureza é o seu ginásio. Sinta-se fantástico(a) e divirta-se!

## PREÇOS

Para o programa mais detalhado, por favor contacte:

T. +351 282 771 500 | [reservations@cascade.pt](mailto:reservations@cascade.pt)

[www.cascaderesortalgarve.com](http://www.cascaderesortalgarve.com)

