

A silhouette of a person standing on a surfboard, holding a paddle, against a blue, cloudy sky and ocean. The person is positioned in the center of the frame, with the surfboard extending horizontally across the middle. The ocean waves are visible in the foreground, and the sky is filled with soft, white clouds.

TEEN
WELLNESS
PROGRAMME

The logo for VITAL, featuring a stylized white flower or leaf design above the word VITAL in a bold, white, sans-serif font.

VITAL
by VILA VITA PARC

O programa VITAL Wellness para Adolescentes foi concebido como um programa educativo para jovens dos 12 aos 18 anos de idade.

Pode ser experienciado durante um dia completo ou como um programa semanal. Repleto de atividades diversas focadas na área do bem-estar, o programa inclui aulas de exercício físico e variados workshops que abrangem o bem-estar físico, mental e emocional, com o intuito de esclarecer e aumentar a consciência dos jovens para a importância de um estilo de vida saudável no dia a dia.

Cada dia é dividido em três sessões que incluem uma sessão de treino funcional com base em força, uma visão geral sobre nutrição e uma atividade desportiva em grupo, complementada por sessões holísticas durante a semana.

Todas as atividades são conduzidas por um instrutor experiente, num ambiente não competitivo, que privilegia a aprendizagem de competências chave, tal como técnicas de liderança, trabalho em equipa e resistência mental e física.

Este programa pode ser complementado com um almoço equilibrado (opcional), pelo preço de 35€ por jovem, criado exclusivamente pela nossa dietista para acompanhar o programa.

O Programa VITAL Wellness para Adolescentes decorre durante as férias escolares e está disponível para jovens dos 12 aos 18 anos. Mínimo 4 participantes.

The VITAL Teen Wellness Programme is designed to educate young adults aged 12 to 18 years of age.

Teens can experience a full day session or a weekly programme filled with a variety of diverse activities and workshops that focus on supporting their mental, physical and emotional wellbeing, as well as equipping them with some essential life skills.

Each day is divided into three sessions which include a strength-based training session, nutritional overview and group sports activity, complemented by holistic wellbeing sessions taking place throughout the week.

All activities are led by an experienced instructor in a non-competitive environment, so teens can be taught key techniques, as well as skills such as leadership, team work and mental and physical endurance.

The programmes can be complemented by an optional healthy balanced lunch for 35€ per teenager, specially curated by the in-house dietitian.

The Teen Wellness Programme runs throughout the school holidays and is available to teenagers aged 12 to 18. Minimum 4 participants.

	SEGUNDA MONDAY	TERÇA TUESDAY	QUARTA WEDNESDAY	QUINTA THURSDAY	SEXTA FRIDAY	SÁBADO SATURDAY	DOMINGO SUNDAY
FITNESS 09:30 - 10:30	Bootcamp Health Club	Introduction to Strength Training Health Club	Improve your Swimming Skills Health Club	HIIT Workout Health Club	Introduction to Pilates Health Club	Beach Bootcamp Resort Beach	Yoga Spa
WORKSHOP 11:30 - 12:30	Culinary lunch included Mizu Restaurant	Nutrition Health Club	Culinary lunch included Mizu Restaurant	Nutrition Health Club	Coaching & Training Fundamentals Health Club	Tennis Sports Pavilion	Mindfulness & Meditation Spa
WORKSHOP 14:30 - 15:30	-	Mindfulness & Meditation Spa	-	Mindfulness & Meditation Spa	-	-	-
SPORTS 16:00 - 17:00	Basketball Sports Pavilion	Stand up Paddle Resort Beach	Bike Tour Sports Pavilion	Kayak Tour Resort Beach	Triathlon Health Club	Volleyball Sports Pavilion	Snorkeling Resort Beach

PREÇO / PRICE
por pessoa / per person

1 dia / day - 100€

3 dias / days - 260€

5 dias / days - 400€

Suplemento
de almoço
Supplement lunch
35€

Para mais informações e reservas, por favor contacte o Sports Pavilion na ext. 2090 ou o balcão Hospitality na ext. 2167.

For more information and bookings, please contact our Sports Pavilion on ext. 2090 or the Hospitality Desk on ext. 2167.



VILA VITA PARC



ALGARVE



LEADING
HOTELS®

Rua Anneliese Pohl, Alporchinhos · 8400-450 Porches, Portugal
+351 282 310 100 · reservas@vilavitaparc.com · vilavitaparc.com