

MONCHIQUE RESORT

AGENDA

JANEIRO

JANUARY

ACTIVITIES INCLUDED
ACTIVIDADES INCLUIDAS

Informamos que todas as atividades devem ser marcadas com antecedência. Existem, em algumas atividades, um número limitado de participantes. Para mais informação, por favor, consulte a nossa equipa de atividades na Hiking Station. Também recomendamos atividades externas, mediante custo adicional. Todas as atividades estão sujeitas a alteração sem aviso prévio e quando realizadas ao ar livre estão dependentes das condições meteorológicas. All activities must be booked in advance. There is a limited number of guests per activities, please consult the activities team at Hiking Station for further information. We also provide outsourcing activities at extra cost. All activities are subject to change without prior notice and when performed outdoors are weather dependent.

SEGUNDA MONDAY

Gentle Pilates
Pilates Suave
09:30 - 10:00
Sala Zen

HIIT Class
11:00 - 11:30
Sala Zen

Abdominais
Core
16:00 - 16:30
Sala Zen

TERÇA TUESDAY

Alongamentos
Stretching
10:00 - 10:30
Sala Zen

QUARTA WEDNESDAY

DIA LIVRE/ FREE DAY:

- Visite Fóia/ Visit Fóia;
- Descubra nosso Spa/ Discover our Spa;
- Visite Monchique/ Visit Monchique;
- Visite Silves/ Visit Silves;
- Caminhadas/ Hiking;

Solicite no lobby o seu mapa e parta à aventura.
Request your map in the lobby and set off on the adventure.

QUINTA THURSDAY

SEXTA FRIDAY

Caminhada dos Passadiços
Passadiços Walk
09:30 - 12:30
Lobby

Alongamentos
Stretching
16:00 - 16:30
Sala Zen

SÁBADO SATURDAY

Respire e desacelere
Breathe and Slow Down
09:30 - 10:00
Sala Zen

Yoga
10:30 - 11:30
Sala Zen

Torneio Ping-Pong
Ping-Pong Tournament
15:30 - 16:30
Sala Zen

DOMINGO SUNDAY

Caminhada às Caldas Caldas
walk
09:30 - 11:00
Lobby

Alongamentos
Stretching
15:30 - 16:00
Sala Zen

● Bem-estar - Wellness // ● Desporto - Sport // ● Natureza - Nature // ● Alimentação saudável - Healthy eating
● Atividades em família - Family Activities // ● FW: Featured Workshop

MONCHIQUE
RESORT & SPA