

+351 282 240 130 - INFO@MONCHIQUERESORT.COM - WWW.MONCHIQUERESORT.COM

MONCHIQUE RESORT

AGENDA FEVEREIRO FEBRUARY

ACTIVITIES INCLUDED
ATIVIDADES 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

TERÇA
TUESDAY

QUARTA
WEDNESDAY

QUINTA
THURSDAY

DIA LIVRE/ FREE DAY:

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

Alongamentos
Stretching
10:00 - 10:30
Sala Zen

HIIT Class
16:00 - 16:30
Sala Zen

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

Abdominais
Core
16:00 - 16:30
Sala Zen

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

SEXTA
FRIDAY

SÁBADO
SATURDAY

DOMINGO
SUNDAY

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

HIIT Class
16:00 - 16:30
Sala Zen

Alongamentos
Stretching
09:30 - 10:00
Sala Zen

Abdominais
Core
10:30 - 11:00
Sala Zen

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

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

Circuito Ginásio
Gym Circuit
15:30 - 16:30
Sala Zen

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

MONCHIQUE
RESORT & SPA