

MONCHIQUE RESORT

AGENDA MARÇO MARCH

ACTIVITIES INCLUDED
ATIVIDADES INCLUIDAS

Informamos que todas as atividades devem ser marcadas com antecedência. Existem, em algumas actividades, um número limitado de participantes. Para mais informação, por favor, consulte a nossa equipa de actividades na Hiking Station. Também recomendamos actividades externas, mediante custo adicional. Todas as actividades 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
10:00 - 10:30
Sala Zen

Cosméticos Naturais
Natural Cosmetics
15:00 - 16:00
Spa

TERÇA TUESDAY

Cocktail LAB*
16:00 - 16:30
Mezzanine Bar

QUARTA WEDNESDAY

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

HIIT Class
16:00 - 16:30
Sala Zen

QUINTA THURSDAY

Alongamentos
Stretching
10:00 - 10:30
Sala Zen

Abdominais
Core
16:00 - 16:30
Sala Zen

SEXTA FRIDAY

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

HIIT Class
16:00 - 16:30
Sala Zen

SÁBADO SATURDAY

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

DOMINGO SUNDAY

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