

MONCHIQUE RESORT

AGENDA ABRIL APRIL

INCLUDED ACTIVITIES
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

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

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

Circuito Ginásio
Gym Circuit
16:00 - 17:00
Gym

TERÇA TUESDAY

Alongamentos
Stretching
10:00 - 10:30
Sala Zen

HIIT Class
15:30 - 16:00
Sala Zen

Cozinha Workshop*
Kitchen Workshop
16:30 - 17:30
Rest. Mercado

QUARTA WEDNESDAY

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

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

Abdominais
Core
16:30 - 17:00
Sala Zen

QUINTA THURSDAY

Yoga Suave
Gentle Yoga
10:00 - 11:00
Sala Zen

Meditação e Respiração
Meditation and Breathing
15:30 - 16:00
Sala Zen

G.A.P
16:30 - 17:00
Sala Zen

SEXTA FRIDAY

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

Mat Pilates
10:00 - 11:00
Sala Zen

HIIT Class
16:30 - 17:00
Sala Zen

SÁBADO SATURDAY

Yoga
09:30 - 10:30
Sala Zen

Abdominais
Core
11:30 - 12:00
Sala Zen

Meditação e Respiração
Meditation and Breathing
15:00 - 15:30
Sala Zen

Torneio Ping-Pong
Ping-Pong Tournament
16:00 - 17:00
Sala Zen

DOMINGO SUNDAY

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

G.A.P
11:00 - 11:30
Sala Zen

Alongamentos
Stretching
16:00 - 16:30
Sala Zen

***Marcações para os Workshops até às 13h do próprio dia.**
Bookings for Workshops until 1pm on the same day.

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