

MONCHIQUE RESORT

AGENDA AGOSTO AUGUST

ACTIVITIES INCLUDED
ATIVIDADES INCLuíDAS

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

Meditação e Respiração
Meditation and Breathing
10:00 - 10:30
Sala Zen (Piso 8 Bloco A)

Yoga Suave
Gentle Yoga
11:00 - 11:30
Sala Zen

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

Pilates Suave
Gentle Pilates
16:30 - 17:00
Sala Zen

TERÇA TUESDAY

Caminhada da Fóia
Fóia Walk
09:00 - 12:00
Lobby

Alongamentos
Stretching
10:30 - 11:00
Sala zen

HIIT Class
15:30 - 16:00
Sala Zen

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

QUARTA WEDNESDAY

Mat Pilates
09:30 - 10:30
Sala Zen

Abdominais
Core
11:00 - 11:30
Sala Zen

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

Futebol em Família
Family Football
16:30 - 17:30
Yoga Deck

QUINTA THURSDAY

Caminhada às Caldas
Caldas Walk
09:00 - 10:30
Lobby

Yoga Suave
Gentle Yoga
11:00 - 11:30
Sala Zen

G.A.P
15:30 - 16:00
Sala Zen

Alongamentos
Stretching
17:00 - 17:30
Sala Zen

SEXTA FRIDAY

Caminhada dos Passadiços
Passadiços Walk
09:00 - 12:00
Lobby

Mat Pilates
10:00 - 11:00
Sala Zen

HIIT Class
15:30 - 16:00
Sala Zen

Meditação e Respiração
Meditation and Breathing
17:00 - 17:30
Sala Zen

SÁBADO SATURDAY

Yoga em Família
Family Yoga
09:30 - 10:00
Lobby

Aqua Fit
11:00 - 11:30
Piscina Bloco B

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

Futebol em Família
Family Football
17:00 - 18:00
Yoga Deck

DOMINGO SUNDAY

Yoga
09:30 - 10:30
Sala Zen

Abdominais
Core
11:00 - 11:30
Sala Zen

Alongamentos
Stretching
16:00 - 16:30
Sala Zen

Kids Movie Night
20:00 - 22:00
Sala de reuniões

***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

MONCHIQUE
RESORT & SPA