

MONCHIQUE RESORT

AGENDA

OUTUBRO

OCTOBER

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
09:30 - 10:30
Sala Zen

Treino de Tonificação
Tone up Workout
11:00 - 11:30
Sala Zen

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

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

TERÇA TUESDAY

Treino Funcional
Functional Training
09:30 - 10:30
Sala Zen

Alongamentos
Stretching
11:00 - 11:30
Sala Zen

Yoga
15:30 - 16:30
Lobby

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

QUARTA WEDNESDAY

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

HIIT Class
11:00 - 11:30
Sala Zen

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

Abdominais
Core
17:00 - 17:30
Sala Zen

QUINTA THURSDAY

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

Circuito Ginásio
Gym Circuit
15:00 - 16:00
Ginásio

Alongamentos
Stretching
16:30 - 17:00
Sala Zen

SEXTA FRIDAY

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

Abdominais
Core
10:30 - 11:00
Sala Zen

Pilates
15:00 - 16:00
Sala Zen

Meditação
Meditation
16:30 - 17:00
Sala Zen

SÁBADO SATURDAY

Yoga
09:30 - 10:30
Sala Zen

HIIT Class
11:00 - 11:30
Sala Zen

Respire e desacelere
Breathe and Slow Down
15:30 - 16:00
Sala Zen

Torneio Ping-Pong
Ping-Pong Tournament
16:30 - 17:30
Sala Zen

DOMINGO SUNDAY

Caminhada dos Miradouros
View Point Walk
09:00 - 11:00
Lobby

Abdominais
Core
11:00 - 11:30
Sala Zen

Circuito Ginásio
Gym Circuit
15:00 - 16:00
Ginásio

Alongamentos
Stretching
16:30 - 17:00
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

MONCHIQUE
RESORT & SPA