

MONCHIQUE RESORT

AGENDA

OUTUBRO

OCTOBER

ACTIVITIES INCLUDED
ACTIVIDADES 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

Caminhada da Fóia

Fóia Walk
10:00 - 12:30
Lobby

Cosméticos Naturais*

Natural Cosmetics
15:00 - 16:00
Spa

Circuito Ginásio

Gym Circuit
16:00 - 17:00
Ginásio

TERÇA TUESDAY

Alongamentos

Stretching
10:00 - 10:30
Sala zen

Abdominais

Core
11:00 - 11:30
Sala Zen

Cozinha Workshop*

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

QUARTA WEDNESDAY

Mat Pilates

09:30 - 10:30
Sala Zen

Meditação e Respiração

Meditation and Breathing
11:00 - 11:30
Sala Zen

Cocktail LAB*

16:00 - 16:30
Mezzanine Bar

G.A.P

16:30 - 17:00
Sala Zen

QUINTA THURSDAY

Caminhada às Caldas

Caldas Walk
09:30 - 11:00
Lobby

Yoga Suave

Gentle Yoga
15:30 - 16:00
Sala Zen

HIIT Class

16:30 - 17:00
Sala Zen

SEXTA FRIDAY

Caminhada dos Passadiços

Passadiços Walk
09:30 - 12:30
Lobby

Pilates Suave

Gentle Pilates
15:30 - 16:00
Sala Zen

G.A.P

16:30 - 17:00
Sala Zen

SÁBADO SATURDAY

Yoga

09:30 - 10:30
Sala Zen

Abdominais

Core
11:00 - 11:30
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

Mat Pilates

09:30 - 10:30
Sala Zen

HIIT Class

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.