

MONCHIQUE RESORT

# AGENDA

# JULHO

# JULY



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

**Caminhada da Fóia**  
*Fóia walk*  
09:00 - 12:00  
Lobby

**Circuito Ginásio**  
*Gym Circuit*  
11:00 - 12:00  
Ginásio

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

**Voleibol em família**  
*Family Volleyball*  
16:30 - 17:30

## TERÇA TUESDAY

**HIIT Class**  
10:00 - 10:30  
Sala Zen

**Pilates**  
15:30 - 16:30  
Sala Zen

**Abdominais**  
*Core*  
17:00 - 17:30  
Sala Zen

## QUARTA WEDNESDAY

**Caminhada Miradouros**  
*View Point Walk*  
09:00 - 10:30  
Lobby

**Bootcamp**  
11:30 - 12:30  
Lobby

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

**Yoga**  
17:00 - 18:00  
Sala Zen

## QUINTA THURSDAY

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

**Pilates**  
11:00 - 12:00  
Sala Zen

**Alongamentos**  
*Stretching*  
15:30 - 16:00  
Sala Zen

**Cozinha Workshop\***  
*Kitchen Workshop*  
16:30 - 17:30

## SEXTA FRIDAY

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

**Abdominais**  
*Core*  
16:00 - 16:30  
Sala Zen

## SÁBADO SATURDAY

**Yoga**  
09:30 - 10:30  
Sala Zen

**HIIT Class**  
11:30 - 12:00  
Sala Zen

**Torneio Ping-Pong**  
*Ping-Pong Tournament*  
15:30 - 16:30

## DOMINGO SUNDAY

**Caminhada às Caldas**  
*Caldas walk*  
09:00 - 10:00  
Lobby

**Alongamentos**  
*Stretching*  
11:00 - 11:30  
Sala Zen

**Bootcamp**  
15:00 - 16:00  
Lobby

**Futebol em família**  
*Family Football*  
16:30 - 17:30

\*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