

MONCHIQUE RESORT

AGENDA

JULHO

JULY

ACTIVITIES INCLUDED
ACTIVIDADES 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

HIIT Class

11:00 - 11:30

Sala Zen

Cosméticos Naturais*

Natural Cosmetics

15:00 - 16:00

Spa

Abdominais

Core

17:00 - 17:30

Sala Zen

TERÇA TUESDAY

Caminhada dos Passadiços

Passadiços Walk

09:00 - 12:00

Lobby

Turbo Shape

10:30 - 11:00

Sala Zen

Yoga

15:00 - 16:00

Sala Zen

Cozinha Workshop*

Kitchen Workshop

16:30 - 17:30

Rest. Mercado

QUARTA WEDNESDAY

Treino Funcional

Functional Training

09:30 - 10:30

Lobby

Pilates

11:00 - 12:00

Sala Zen

Cocktail LAB*

16:00 - 16:30

Mezzanine Bar

QUINTA THURSDAY

Caminhada Miradouros

View Point Walk

08:30 - 10:30

Lobby

Abdominais

Core

11:00 - 11:30

Sala Zen

Alongamentos

Stretching

15:30 - 16:00

Sala Zen

Voleibol em Família

Family Volleyball

17:00 - 18:00

Yoga Deck

SEXTA FRIDAY

Caminhada da Fóia

Fóia walk

09:00 - 12:00

Lobby

Pilates

10:00 - 11:00

Sala Zen

Gentle Yoga

Yoga Suave

15:00 - 15:30

Sala Zen

Torneio Ping-Pong

Ping-Pong Tournament

16:00 - 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

Futebol em Família

Family Football

17:00 - 18:00

Yoga Deck

DOMINGO SUNDAY

Caminhada às Caldas

Caldas walk

09:00 - 10:30

Sala Zen

Alongamentos

Stretching

11:00 - 11:30

Sala Zen

Turbo Shape

15:00 - 15:30

Sala Zen

Meditation

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.