

MONCHIQUE RESORT

AGENDA

SETEMBRO

SEPTEMBER

ACTIVITIES INCLUDED
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

HIIT Class
11:00 - 11:30
Sala Zen

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

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

TERÇA TUESDAY

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

Treino de Tonificação
Tone up Workout
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

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

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

Meditação
Meditation
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
Lobby

Abdominais
Core
11:00 - 11:30
Sala Zen

Treino de Tonificação
Tone up Workout
15:30 - 16:00
Sala Zen

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.

Kids Movie Night
20:00 - 22:00
Sábado/Saturday
Sala Zen

● Bem-estar - Wellness // ● Desporto - Sport // ● Natureza - Nature // ● Alimentação saudável - Healthy eating
● Atividades em família - Family Activities // ● FW: Featured Workshop

MONCHIQUE
RESORT & SPA