

MONCHIQUE RESORT

AGENDA

SETEMBRO

SEPTEMBER

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

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

Circuito Ginásio
Gym Circuit
10:30 - 11:30
Ginásio

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

Yoga
16:30 - 17:30
Sala Zen

TERÇA TUESDAY

Pilates
09:30 - 10:30
Sala Zen

Abdominais
Core
11:00 - 11:30
Sala Zen

Treino Funcional
Functional Training
15:30 - 16:30
Lobby

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

QUARTA WEDNESDAY

Alongamentos
Stretching
09:30 - 10:00
Sala Zen

HIIT Class
11:00 - 11:30
Sala Zen

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

Voleibol em Família
Family Volleyball
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

Pilates
15:30 - 16:30
Sala Zen

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

SEXTA FRIDAY

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

Treino de Tonificação
Tone up Workout
10:30 - 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
16:30 - 17:30
Yoga Deck

DOMINGO SUNDAY

Caminhada às Caldas
Caldas walk
09:00 - 10:30
Lobby

Alongamentos
Stretching
11:00 - 11:30
Sala Zen

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

Gentle Pilates
Pilates Suave
17:00 - 17:30
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