

MONCHIQUE RESORT & SPA

AGENDA DE ATIVIDADES — SETEMBRO / SEPTEMBER ACTIVITY SCHEDULE

Hiking Station & Concierge

info@monchiqueresort.com | www.monchiqueresort.com

(+351) 282 240 130

Legenda de Validade / Period Legend:

MES INTEIRO / ALL MONTH1–30 Set

1.ª QUINZENA / 1ST HALF1–15 Set

2.ª QUINZENA / 2ND HALF16–30 Set

* Marcações para Workshops até às 13h do próprio dia / Bookings for Workshops until 1pm on the same day.

SEGUNDA MONDAY	TERÇA TUESDAY	QUARTA WEDNESDAY	QUINTA THURSDAY	SEXTA FRIDAY	SÁBADO SATURDAY	DOMINGO SUNDAY
09:00 - 12:0016-30 Caminhada da Fóia Fóia Walk Lobby	09:00 - 12:001-15 Caminhada da Fóia Fóia Walk Lobby	09:30 - 10:301-15 Mat Pilates Mat Pilates Sala Zen	09:00 - 10:301-30 Caminhada às Caldas Caldas Walk Lobby	09:00 - 12:001-30 Caminhada Passadiços Passadiços Walk Lobby	09:30 - 10:001-15 Yoga em Família Family Yoga Lobby	09:30 - 10:301-15 Yoga Yoga Sala Zen
10:00 - 10:301-15 Meditação e Respiração Meditation & Breathing Sala Zen	10:00 - 10:3016-30 Alongamentos Stretching Sala Zen	10:00 - 11:0016-30 Mat Pilates Mat Pilates Sala Zen	11:00 - 11:301-30 Yoga Suave Gentle Yoga Sala Zen	10:00 - 11:001-30 Mat Pilates Mat Pilates Sala Zen	09:30 - 10:3016-30 Yoga Yoga Sala Zen	10:00 - 10:3016-30 Pilates Suave Gentle Pilates Sala Zen
11:00 - 11:301-30 Yoga Suave Gentle Yoga Sala Zen	10:30 - 11:001-15 Alongamentos Stretching Sala Zen	11:00 - 11:301-15 Abdominais Core Sala Zen	15:30 - 16:001-30 G.A.P Glúteos, Abdominais e Pernas Sala Zen	15:30 - 16:001-15 HIIT Class High-Intensity Interval Sala Zen	11:00 - 11:301-15 Aqua Fit Aqua Fit Piscina Bloco B	11:00 - 11:301-15 Abdominais Core Sala Zen
15:00 - 16:001-30 Cosméticos Naturais* Natural Cosmetics Spa	11:00 - 11:3016-30 Abdominais Core Sala Zen	16:00 - 16:301-30 Cocktail LAB Cocktail LAB Mezzanine Bar	17:00 - 17:301-30 Alongamentos Stretching Sala Zen	15:30 - 16:0016-30 Meditação e Respiração Meditation & Breathing Sala Zen	11:00 - 11:3016-30 Abdominais Core Sala Zen	11:00 - 11:3016-30 HIIT Class High-Intensity Interval Sala Zen
16:30 - 17:001-15 Pilates Suave Gentle Pilates Sala Zen	15:00 - 16:0016-30 Circuito Ginásio Gym Circuit Ginásio / Gym	16:30 - 17:301-15 Futebol em Família Family Football Yoga Deck		16:30 - 17:3016-30 Torneio Ping-Pong Ping-Pong Tournament Sala Zen	15:30 - 16:301-15 Torneio Ping-Pong Ping-Pong Tournament Sala Zen	16:00 - 16:301-30 Alongamentos Stretching Sala Zen
16:30 - 17:0016-30 G.A.P Glúteos, Abdominais e Pernas Sala Zen	15:30 - 16:001-15 HIIT Class High-Intensity Interval Sala Zen	17:00 - 17:3016-30 HIIT Class High-Intensity Interval Sala Zen		17:00 - 17:301-15 Meditação e Respiração Meditation & Breathing Sala Zen	16:00 - 16:3016-30 Yoga em Família Family Yoga Lobby	20:00 - 22:001-15 Kids Movie Night Noite de Cinema Infantil Sala Reuniões
	16:30 - 17:301-30 Cozinha Workshop* Kitchen Workshop Rest. Mercado				17:00 - 18:001-15 Futebol em Família Family Football Yoga Deck	
					16:30 - 17:3016-30 Futebol em Família Family Football Yoga Deck	

Informações Importantes / Important Information:

Todas as atividades devem ser marcadas com antecedência na Hiking Station. Vagas limitadas por atividade.

Atividades ao ar livre dependem das condições meteorológicas e estão sujeitas a alteração sem aviso prévio.

All activities must be booked in advance at the Hiking Station. Limited spots available. Outdoor activities are weather dependent.

Categorias / Categories:

Bem-estar / Wellness | Desporto / Sport

Natureza / Nature | Família / Family