

MONCHIQUE RESORT

AGENDA SETEMBRO

SEPTEMBER
(from 16th to 30th)

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	TERÇA TUESDAY	QUARTA WEDNESDAY	QUINTA THURSDAY
<p>Caminhada da Fóia <i>Fóia walk</i> 09:00 - 12:00 Lobby</p> <p>Circuito Ginásio <i>Gym Circuit</i> 11:30 - 12:30 Ginásio</p> <p>Cosméticos Naturais* <i>Natural Cosmetics</i> 15:00 - 16:00 Spa</p> <p>Voleibol em família <i>Family Volleyball</i> 16:30 - 17:30 Yoga Deck</p>	<p>Bootcamp 09:30 - 10:30 Lobby</p> <p>Pilates 15:30 - 16:30 Sala Zen</p> <p>Abdominais <i>Core</i> 17:00 - 17:30 Sala Zen</p>	<p>Caminhada Miradouros <i>View Point Walk</i> 09:00 - 11:00 Lobby</p> <p>HIIT Class 11:30 - 12:00 Sala Zen</p> <p>Alongamentos <i>Stretching</i> 15:00 - 15:30 Sala Zen</p> <p>Cocktail LAB* 16:00 - 16:30 Mezzanine Bar</p>	<p>Caminhada às Caldas <i>Caldas Walk</i> 09:00 - 10:30 Lobby</p> <p>Pilates 11:00 - 12:00 Sala Zen</p> <p>Abdominais <i>Core</i> 15:30 - 16:00 Sala Zen</p>
SEXTA FRIDAY	SÁBADO SATURDAY	DOMINGO SUNDAY	
<p>Caminhada dos Passadiços <i>Passadiços Walk</i> 09:00 - 12:00 Lobby</p> <p>Alongamentos <i>Stretching</i> 16:00 - 16:30 Sala Zen</p>	<p>Yoga 09:30 - 10:30 Sala Zen</p> <p>HIIT Class 11:30 - 12:00 Sala Zen</p> <p>Torneio Ping-Pong <i>Ping-Pong Tournament</i> 15:00 - 16:00 Sala Zen</p> <p>Cozinha Workshop* <i>Kitchen Workshop</i> 16:30 - 17:30</p>	<p>Caminhada às Caldas <i>Caldas walk</i> 09:00 - 10:30 Lobby</p> <p>Alongamentos <i>Stretching</i> 11:00 - 11:30 Sala Zen</p> <p>Abdominais <i>Core</i> 15:30 - 16:00 Sala Zen</p> <p>Futebol em família <i>Family Football</i> 16:30 - 17:30 Yoga Deck</p>	<p>*Marcações para os Workshops até às 13h do próprio dia. Bookings for Workshops until 1pm on the same day.</p>

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