

MONCHIQUE RESORT

AGENDA

ABRIL

APR

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 às Caldas
Caldas walk
09:30 - 11:00
Lobby

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

Pilates
16:30 - 17:30
Sala Zen

TERÇA TUESDAY

Mobilidade
Mobility
09:30 - 10:00
Sala Zen

Abdominais
Core
11:00 - 11:30
Sala Zen

Yoga
15:00 - 16:00
Sala Zen

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

QUARTA WEDNESDAY

Caminhada dos Passadiços
Passadiços Walk
09:30 - 12:30
Lobby

Circuito Ginásio
Gym Circuit
15:00 - 16:00
Ginásio

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

QUINTA THURSDAY

Bootcamp
09:30 - 10:30
Yoga Deck

Alongamentos
Stretching
11:00 - 11:30
Sala Zen

Abdominais
Core
16:00 - 16:30
Sala Zen

SEXTA FRIDAY

Pilates
09:30 - 10:30
Sala Zen

HIIT Class
11:00 - 11:30
Sala Zen

Respire e desacelere
Breathe and Slow Down
16:00 - 16:30
Yoga Deck

SÁBADO SATURDAY

Caminhada Miradouros
View Point Walk
09:30 - 11:30
Lobby

Alongamentos
Stretching
11:30 - 12:00
Sala Zen

Meditation
15:00 - 15:30
Yoga Deck

Torneio Ping-Pong
Ping-Pong Tournament
16:00 - 17:00
Sala Zen

DOMINGO SUNDAY

Yoga
09:30 - 10:30
Sala Zen

Abdominais
Core
11:30 - 12:00
Sala Zen

HIIT Class
16:00 - 16:30
Sala Zen

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



SEXTA-FEIRA FRIDAY

09H30

INSCRIÇÕES
REGISTRATION

10H00

BALÃO ATIVO!
ACTIVE BALLOON!

10H30

DESCOBRIR A MÚSICA
DISCOVER MUSIC

11H00

WORKSHOP DE DANÇA
DANCE WORKSHOP

12H00

ADIVINHA O SOM
GUESS THE SOUND

14H00

INSCRIÇÕES
REGISTRATION

14H30

AR PURO
CLEAN AIR

15H00

**ESTÁTUAS
MUSICAIS**
MUSICAL STATUES

16H00

FUTEBOL
FOOTBALL

17H00

MINI DISCO

SÁBADO SATURDAY

09H30

INSCRIÇÕES
REGISTRATION

10H00

KIDS YOGA

10H30

**PAISAGEM DA
SERRA**
MY MOUNTAIN
LANDSCAPE

12H00

AUTO-RETRATO
SELF-PORTRAIT

14H00

INSCRIÇÕES
REGISTRATION

14H30

JOGOS TRADICIONAIS
TRADICIONAL GAMES

15H00

DO BARRO À ARTE
FROM CLAY TO ART

16H00

SAL MÁGICO
MAGIC SALT

17H00

MINI DISCO