

PLANEIE A SUA ESTADIA
PLAN YOUR STAY

agenda

MONCHIQUE
RESORT & SPA

SEGUNDA MONDAY

09:15 - 11:00
Exterior Recepção
Outside Frontdesk
●●●●●

Caminhada Explore
Explore Walk
(8km)

15:00 - 16:00
Campo de Vollei
Volleyball Court
Bloco C
●○○○○

Tiro com arco em Família
Family Archery

17:00 - 17:30
Pátio | Pateo
●○○○○

Meditação
Meditation

TERÇA TUESDAY

10:00 - 10:45
Yoga deck
Deck de Yoga
Bloco C
●●●○○

YOGA
Fluído
Vinyasa

15:00 - 16:00
Campo de Vollei
Volleyball Court
Bloco C
●●●○○

Futebol para crianças
Kids Footbal

16:30 - 17:00
Bloco C
●○○○○

Petanca

QUARTA WEDNESDAY



SUGESTÕES DE PASSEIOS
TOUR SUGGESTIONS
Barbelote - cascata . waterfall
Odelouca - barragem . dam

DISCOVERY HOTEL
MANAGEMENT

+351 282 240 130 • info@monchiqueresort.com • www.monchiqueresort.com

QUINTA THURSDAY



SUGESTÕES DE PASSEIOS
TOUR SUGGESTIONS
Fóia - miradouro . viewpoint
Santa Clara - barragem . dam

15:00 - 16:00
SPA
Max. 6 pax

Faça os seus cosméticos naturais
Make your own natural
cosmetic

18:00 - 18:30
Petiscaria
●○○○○

Detox Time

SEXTA FRIDAY

09:00 - 13:30
Recepção
Reception
●●●●●

Caminhada em Monchique
Monchique Walk
(13km)

15:00 - 16:00
Campo de Vollei
Volleyball Court
Bloco C
●○○○○

Tiro com arco em Família
Family Archery

17:00 - 17:30
Pátio | Pateo
●○○○○

Meditação
Meditation

SÁBADO SATURDAY

10:00 - 11:15
Exterior Recepção
Outside Frontdesk
●●○○○

Caminhada às Caldas de Monchique
Caldas walk
(4km)

15:00 - 15:30
Pátio | Pateo
●●●○○

BOOTCAMP
Treino ao ar livre
Outdoor workout

17:00 - 17:30
Pátio | Pateo
●●○○○

Alongamentos
Stretching

DOMINGO SUNDAY

09:15 - 12:30
Recepção
Reception
Máx. 7 pax
●○○○○

Meditação na Floresta
Forest Bathing

15:00 - 16:00
Campo de Vollei
Volleyball Court
Bloco C
●●○○○

Volleyball

16:45 - 17:30
Yoga Deck
Bloco C
●●○○○

YOGA
Suave · Soft

●○○○○ Nível de intensidade • Level of intensity

Bem-estar • Wellness

Desporto • Sport

Natureza • Nature

Alimentação saudável • Healthy eating

Atividades em família • Family Activities

FW: Featured Workshop

Todas as atividades devem ser marcadas com antecedência. Todas as atividades podem ser alteradas sem aviso prévio. As aulas particulares estão sujeitas a disponibilidade. Por favor, consulte a recepção com antecedência. Eventos e pedidos especiais estão sujeitos a disponibilidade. Como medida de segurança devido ao COVID 19, todas as atividades serão realizadas ao ar livre, como relva ou asfalto, com capacidade máxima de 10 pessoas e estão dependentes das condições meteorológicas.

All activities must be booked in advance. All activities are subject to change without notice. Private lessons are subject to availability, please check at reception in advance. Special activities and events are subject to availability. As a security measure due to COVID 19, all activities will be carried out in an outdoor space, such as grass or asphalt, with a maximum capacity of 10 people and they are subject to weather conditions.