

MONCHIQUE RESORT

AGENDA

ABRIL

APRIL

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 - 10:30
Lobby

Abdominais
Core
11:30 - 12:00
Sala Zen

TERÇA
TUESDAY

Pilates
09:30 - 10:30
Sala Zen

HIIT Class
15:30 - 16:00
Sala Zen

QUARTA
WEDNESDAY

Caminhada Miradouros
View Point Walk
09:30 - 11:00
Lobby

Bootcamp
11:30 - 12:30
Lobby

Cocktail LAB
16:00 - 16:30
Mezzanine Bar

QUINTA
THURSDAY

Caminhada Power
Power Walk
09:30 - 11:00
Lobby

Alongamentos
Stretching
11:30 - 12:00
Sala Zen

Pilates
15:30 - 16:30
Sala Zen

SEXTA
FRIDAY

Caminhada dos Passadiços
Passadiços Walk
09:30 - 12:00
Lobby

Circuito Ginásio
Gym Circuit
11:00 - 12:00
Ginásio

Abdominais
Core
16:00 - 16:30
Sala Zen

SÁBADO
SATURDAY

Yoga
09:30 - 10:30
Sala Zen

HIIT Class
11:30 - 12:00
Sala Zen

Torneio Ping-Pong
Ping-Pong Tournament
15:30 - 16:30
Sala Zen

DOMINGO
SUNDAY

Caminhada Power
Power walk
09:30 - 11:00
Lobby

Alongamentos
Stretching
11:30 - 12:00
Sala Zen

Bootcamp
16:30 - 17:30
Lobby

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