

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 MONTH

1–30 Set

1.ª QUINZENA / 1ST HALF

1–15 Set

2.ª QUINZENA / 2ND HALF

16–30 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 - 12:00 16-30 Caminhada da Fóia Fóia Walk Lobby 10:00 - 10:30 1-15 Meditação e Respiração Meditation & Breathing Sala Zen 11:00 - 11:30 1-30 Yoga Suave Gentle Yoga Sala Zen 15:00 - 16:00 1-30 Cosméticos Naturais* Natural Cosmetics Spa 16:30 - 17:00 1-15 Pilates Suave Gentle Pilates Sala Zen 16:30 - 17:00 16-30 G.A.P Glúteos, Abdominais e Pernas Sala Zen	09:00 - 12:00 1-15 Caminhada da Fóia Fóia Walk Lobby 10:00 - 10:30 16-30 Alongamentos Stretching Sala Zen 10:30 - 11:00 1-15 Alongamentos Stretching Sala Zen 11:00 - 11:30 16-30 Abdominais Core Sala Zen 15:00 - 16:00 16-30 Circuito Ginásio Gym Circuit Ginásio / Gym 15:30 - 16:00 1-15 HIIT Class High-Intensity Interval Sala Zen 16:30 - 17:30 1-30 Cozinha Workshop* Kitchen Workshop Rest. Mercado	09:30 - 10:30 1-15 Mat Pilates Mat Pilates Sala Zen 10:00 - 11:00 16-30 Mat Pilates Mat Pilates Sala Zen 11:00 - 11:30 1-15 Abdominais Core Sala Zen 16:00 - 16:30 1-30 Cocktail LAB Cocktail LAB Mezzanine Bar 16:30 - 17:30 1-15 Futebol em Família Family Football Yoga Deck 17:00 - 17:30 16-30 HIIT Class High-Intensity Interval Sala Zen	09:00 - 10:30 1-30 Caminhada às Caldas Caldas Walk Lobby 11:00 - 11:30 1-30 Yoga Suave Gentle Yoga Sala Zen 15:30 - 16:00 1-30 G.A.P Glúteos, Abdominais e Pernas Sala Zen 17:00 - 17:30 1-30 Alongamentos Stretching Sala Zen	09:00 - 12:00 1-30 Caminhada Passadiços Passadiços Walk Lobby 10:00 - 11:00 1-30 Mat Pilates Mat Pilates Sala Zen 15:30 - 16:00 1-15 HIIT Class High-Intensity Interval Sala Zen 15:30 - 16:00 16-30 Meditação e Respiração Meditation & Breathing Sala Zen 16:30 - 17:30 16-30 Torneio Ping-Pong Ping-Pong Tournament Sala Zen 17:00 - 17:30 1-15 Meditação e Respiração Meditation & Breathing Sala Zen	09:30 - 10:00 1-15 Yoga em Família Family Yoga Lobby 09:30 - 10:30 16-30 Yoga Yoga Sala Zen 11:00 - 11:30 1-15 Aqua Fit Aqua Fit Piscina Bloco B 11:00 - 11:30 16-30 Abdominais Core Sala Zen 15:30 - 16:30 1-15 Torneio Ping-Pong Ping-Pong Tournament Sala Zen 16:00 - 16:30 16-30 Yoga em Família Family Yoga Lobby 17:00 - 18:00 1-15 Futebol em Família Family Football Yoga Deck 16:30 - 17:30 16-30 Futebol em Família Family Football Yoga Deck	09:30 - 10:30 1-15 Yoga Yoga Sala Zen 10:00 - 10:30 16-30 Pilates Suave Gentle Pilates Sala Zen 11:00 - 11:30 1-15 Abdominais Core Sala Zen 11:00 - 11:30 16-30 HIIT Class High-Intensity Interval Sala Zen 16:00 - 16:30 1-30 Alongamentos Stretching Sala Zen 20:00 - 22:00 1-15 Kids Movie Night Noite de Cinema Infantil Sala Reuniões

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