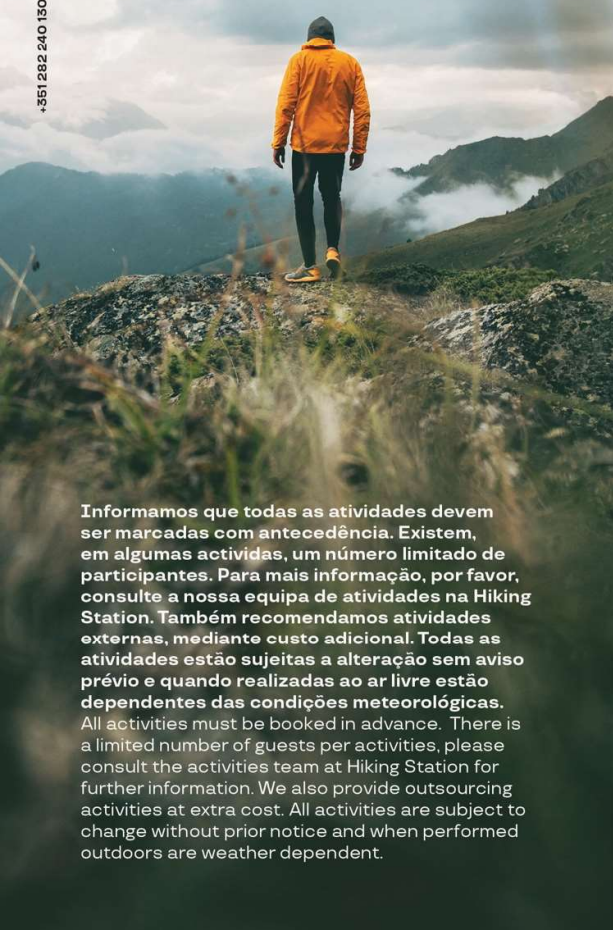


MONCHIQUE RESORT

AGENDA

NOVEMBRO

NOVEMBER



Informamos que todas as atividades devem ser marcadas com antecedência. Existem, em algumas actividades, um número limitado de participantes. Para mais informação, por favor, consulte a nossa equipa de actividades na Hiking Station. Também recomendamos actividades externas, mediante custo adicional. Todas as actividades 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

Alongamentos
Stretching
09:30 - 10:00
Sala Zen

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

HIIT Class
16:00 - 16:30
Sala Zen

TERÇA TUESDAY

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

QUARTA WEDNESDAY

Cosméticos Naturais*
Natural Cosmetics
14:00 - 15:00
Spa

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

QUINTA THURSDAY

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

Pilates
15:30 - 16:30
Sala Zen

SEXTA FRIDAY

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

Alongamentos
Stretching
15:30 - 16:00
Sala Zen

SÁBADO SATURDAY

Yoga
09:30 - 10:30
Sala Zen

HIIT Class
11:00 - 11:30
Sala Zen

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

DOMINGO SUNDAY

Caminhada às Caldas
Caldas walk
09:30 - 10:30
Lobby

Abdominais
Core
11:30 - 12:00
Sala Zen

Bootcamp
16:00 - 17:00
Lobby

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