

MONCHIQUE RESORT

AGENDA

MAIO

MAY

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

Mobilidade

Mobility

09:30 - 10:00

Sala Zen

Abdominais

Core

10:30 - 11:00

Sala Zen

Cosméticos Naturais*

Natural Cosmetics

15:00 - 16:00

Spa

Yoga

16:30 - 17:30

Sala Zen

SEXTA FRIDAY

Yoga

09:30 - 10:30

Sala Zen

Circuito Ginásio

Gym Circuit

11:00 - 12:00

Ginásio

Abdominais

Core

15:30 - 16:00

Sala Zen

Respire e desacelere

Breathe and Slow Down

16:30 - 17:00

Sala Zen

TERÇA TUESDAY

Caminhada dos

Passadiços

Passadiços Walk

09:00 - 12:00

Lobby

Alongamentos

Stretching

10:00 - 10:30

Sala Zen

Pilates

15:00 - 16:00

Sala Zen

Cozinha Workshop*

Kitchen Workshop

16:30 - 17:30

Rest. Mercado

SÁBADO SATURDAY

Pilates

09:30 - 10:30

Sala Zen

HIIT Class

11:00 - 11:30

Sala Zen

Meditation

15:00 - 15:30

Sala Zen

Torneio Ping-Pong

Ping-Pong Tournament

16:00 - 17:00

Sala Zen

QUARTA WEDNESDAY

Bootcamp

09:30 - 10:30

Yoga Deck

Abdominais

Core

11:00 - 11:30

Sala Zen

Cocktail LAB*

16:00 - 16:30

Mezzanine Bar

DOMINGO SUNDAY

Caminhada às Caldas

Caldas walk

09:30 - 11:00

Lobby

Alongamentos

Stretching

11:30 - 12:00

Sala Zen

Turbo Shape

16:00 - 16:30

Sala Zen

QUINTA THURSDAY

Caminhada Miradouros

View Point Walk

09:00 - 11:00

Lobby

HIIT Class

11:00 - 11:30

Sala Zen

Alongamentos

Stretching

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.