

MONCHIQUE RESORT

# AGENDA 2021

ALL ACTIVITIES INCLUDED  
ATIVIDADES TUDO INCLUIDO



MONCHIQUE  
RESORT & SPA

f @MONCHIKUERESORT @ @MONCHIKUERESORTSPA

MONCHIQUE RESORT

# AGENDA -2021

ALL ACTIVITIES INCLUDED  
ATIVIDADES TUDO INCLUIDO

## 📍 Lobby

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

\*Número limitado de participantes nas atividades, seguindo as directrizes de segurança governamentais para Covid-19.

Limited number of vacancies for activities, following the government indications for Covid-19 safety.

Para irmos todos juntos até ao local da atividade, solicitamos que chegue à receção 5 minutos antes do início da atividade. 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 receção com antecedência. Eventos e pedidos especiais estão sujeitos a disponibilidade. Caminhada às Caldas: Por favor leve uma garrafa de água e uma peça de fruta do Restaurante. Todas as atividades ao ar livre estão dependentes das condições meteorológicas.

Let's all go to the activity location together. Please arrive at the reception 5 minutes before the activity starts. 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. Caldas Walk: Please bring a bottle of water and a fruit that can be picked from the restaurant. All outdoor activities are subject to weather conditions.

## SEGUNDA MONDAY

🕒 09:15 - 10:15

**CAMINHADA ÀS CALDAS DE MONCHIQUE**  
CALDAS WALK  
●●○○○

🕒 11:00 - 11:30

**COLUNA SAUDÁVEL**  
(EXERCÍCIOS DE MOBILIDADE)  
**HEALTHY SPINE**  
(MOBILITY WORK)  
●●●○○

## SEXTA FRIDAY

🕒 09:15 - 11:30

**CAMINHADA INTENSA**  
(COM MAIOR NÍVEL DE INCLINAÇÃO DO TERRENO)  
**POWER WALK**  
(INTENSE INCLINE)  
●●●●●

🕒 16:30 - 17:20

**POWER YOGA / ASHTANGA VINYASA**  
FOCO NA FORÇA MUSCULAR  
FOCUSED ON STRENGTH  
●●●●○

🕒 17:30 - 18:30

**WORKSHOP DE COSMÉTICA**  
COSMETIC WORKSHOP  
📍 Spa  
●○○○○

## TERÇA TUESDAY

**Pegue na bicicleta e explore os caminhos à volta do hotel (não esqueça de passar na receção para levar água, fruta e os mapas das rotas). Se preferir pode fazer uma caminhada.**

Get on the bike and explore the routes and trails (don't forget to stop by the reception to bring water, fruit and maps). If you prefer you can go for a walk.

### YOGA CHALLENGE

Esteja atento ao nosso Instagram e Facebook.

Stay tuned to our Instagram and Facebook pages.

📱 @monchiqueresort

📍 @monchiqueresortspa

### HIKING & CYCLING

Consulte as rotas no nosso website ou peça na receção os mapas dos percursos.

Check the routes on our website or ask the reception for maps.

## SÁBADO SATURDAY

🕒 09:15 - 10:00

**YOGA PARA FAMÍLIA**  
FAMILY YOGA  
●●●○○

🕒 10:30 - 12:00

**ATELIER CRIATIVO**  
CREATIVE STUDIO  
(ARTS&CRAFTS)

🕒 15:00 - 16:00

**FUTEBOL EM FAMÍLIA**  
FOOTBALL IN FAMILY  
●○○○○

## QUARTA WEDNESDAY

**Pegue na bicicleta e explore os caminhos à volta do hotel (não esqueça de passar na receção para levar água, fruta e os mapas das rotas). Se preferir pode fazer uma caminhada.**

Get on the bike and explore the routes and trails (don't forget to stop by the reception to bring water, fruit and maps). If you prefer you can go for a walk.

### YOGA CHALLENGE

Esteja atento ao nosso Instagram e Facebook.

Stay tuned to our Instagram and Facebook pages.

📱 @monchiqueresort

📍 @monchiqueresortspa

### HIKING & CYCLING

Consulte as rotas no nosso website ou peça na receção os mapas dos percursos.

Check the routes on our website or ask the reception for maps.

## DOMINGO SUNDAY

🕒 09:15 - 11:40

**MEDITAÇÃO NA FLORESTA**  
FOREST BATHING  
●○○○○

🕒 16h30 - 17h30

**ALONGAMENTOS**  
STRETCHING  
●●●○○

## QUINTA THURSDAY

🕒 15:00 - 15:45

**YOGA FLOW**  
●○○○○

🕒 17:00 - 17:45

**MEDITAÇÃO**  
MEDITATION  
●○○○○

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

Atividades desenvolvidas com base no Programa Nacional para a promoção de atividade física (disponível online em [www.pmpaf.pt](http://www.pmpaf.pt)).  
Activities developed based on the National Program for the promotion of physical activity (available online at [www.pmpaf.pt](http://www.pmpaf.pt)).

DISCOVERY HOTEL  
MANAGEMENT