MONCHIQUE RESORT

AGENDA 2021

ALL ACTIVITIES INCLUDED · ATIVIDADES TUDO INCLUÍDO

MONCHIQUE
RESORT & SPA

@MONCHIQUERESORT @MONCHIQUERESORTSPA

MONCHIQUE RESORT

AGENDA -2021

ATIVIDADES TUDO INCLUÍDO · ALL ACTIVITIES INCLUDED

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

***Caso a ocupação da carrinha esteja completa, os Hóspedes poderão levar o seu carro e assim participarem na atividade.**
If the occupancy of the van is complete, the Guests can take their car and participate in the activity

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 recepção com antecedência. Eventos e pedidos especiais estão sujeitos a disponibilidade. Piquenique e 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. Picnic & 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

Segunda, 09:15 - 10:15
CAMINHADA ÀS CALDAS DE MONCHIQUE
CALDAS WALK
Lobby
●●○○○

Segunda, 11:00 - 11:30
TRABALHOS DE PESCOÇO
NECK WORK
Zen Room
●●○○○

Segunda, 16:00 - 16:45
COLUNA SAUDÁVEL
HEALTHY SPINE
Zen Room
●●●○○

Segunda, 17:00 - 17:30
ALONGAMENTOS
STRETCHING
Zen Room
●●●○○

TERÇA
TUESDAY

Terça, 09:15 - 10:00
RESPIRAÇÃO
BREATHE WORK
Yoga deck (Bloco C)
Deck de Yoga (Block C)
●●○○○

Terça, 11:00 - 12:00
SOFT YOGA
Zen Room
●●●○○

Terça, 16:00 - 16:45
TREINO MILITAR
BOOTCAMP
Pátio - Pateo
●●●●○

Terça, 18:00 - 18:30
HORA DETOX
DETOX TIME
Petiscaria

QUARTA
WEDNESDAY

Quarta, 09:15 - 11:15
CAMINHADA EXPLORE
EXPLORE WALK
Lobby
●●●●○

Quarta, 12:00 - 12:30
TREINO MILITAR
BOOTCAMP
Zen Room
●●●●○

Quarta, 16:00 - 17:00
MEDITAÇÃO
MEDITATION
Zen Room
●○○○○

Quarta, 17:00 - 17:45
FITBALL
Zen Room
●●●●○

QUINTA
THURSDAY

ZEN DAY · ZEN DAY · ZEN DAY

Quinta, 08:00 - 08:30
SAUDAÇÕES AO SOL
SUN SALUTATIONS
Yoga deck (Bloco C)
Deck de Yoga (Block C)
●●●○○

Quinta, 11:00 - 12:00
COSTAS SAUDÁVEIS
HEALTHY BACK
Zen Room
●●●○○

Quinta, 15:00 - 15:45
SOFT YOGA
Zen Room
●●●○○

Quinta, 17:00 - 18:00
MEDITAÇÃO
MEDITATION
Zen Room
●○○○○

SEXTA
FRIDAY

Sexta, 09:15 - 10:15
CAMINHADA ÀS CALDAS DE MONCHIQUE
CALDAS WALK
Lobby
●●●●●

Sexta, 10:00 - 11:00
MEDITAÇÃO
MEDITATION
Zen Room
●○○○○

Sexta, 12:00 - 12:30
TREINO ABDOMINAL
CORE TRAINING
Zen Room
●●●●○

Sexta, 15:00 - 16:00
FAÇA O SEU COSMÉTICO NATURAL
MAKE YOUR OWN NATURAL COSMETIC
SPA

SÁBADO
SATURDAY

FAMILY DAY · FAMILY DAY · FAMILY DAY

Sábado, 09:00 - 09:45
YOGA PARA FAMÍLIA
FAMILY YOGA
Zen Room
●●●○○

Sábado, 10:00 - 11:30
CAÇA AO TESOURO
TREASURE HUNT
Lobby

Sábado, 15:00 - 16:00
TIRO COM ARCO EM FAMÍLIA
FAMILY ARCHERY
●○○○○

Sábado, 16:30 - 17:15
FUTEBOL
FOOTBALL
Pátio - Pateo
●●●●○

DOMINGO
SUNDAY

Domingo, 09:15 - 11:30
MEDITAÇÃO NA FLORESTA
FOREST BATHING
Lobby
●○○○○

Domingo, 10:00 - 11:30
CAMINHADA ÀS CALDAS DE MONCHIQUE
CALDAS WALK
Lobby
●●○○○

Domingo, 17:00 - 17:30
ALONGAMENTOS
STRETCHING
Zen Room
●●●○○

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

DISCOVERY HOTEL MANAGEMENT