



	Segunda-feira Monday	Terça-feira Tuesday	Quarta-feira Wednesday	Quinta-feira Thursday	Sexta-feira Friday	Sábado Saturday	Domingo Sunday
--	-------------------------	------------------------	---------------------------	--------------------------	-----------------------	--------------------	-------------------

FITNESS

10h00

Yoga*
(Zen room)

11h00

Stretching
(Zen room) 30min

Core
(Zen room) 30min

Fitball
(Zen room)

Body Fit
(Zen room)

Pilates
(Zen Room)

Core
(Zen room) 30min

Stretching
(Zen room) 30 min

12h00

Cross Training
(Zen room)

Pilates
(Zen room)

Zumba
(Zen room)

Stretching
(Zen room) 30 min

Zumba
(Zen room)

Pilates
(Zen room)

* A aula de yoga necessita de marcação com 24h de antecedência e tem custo de 15€. | The yoga class must be booked 24h in advance and have a cost of 15€.

FAMILY

16h00

Archery
(Pool Block C)

Archery
(Pool Block C)

Archery
(Pool Block C)

NATURE

10h00

Walking Tour
"Caldas de Monchique"
(Recep. Level 11)

Walking Tour
"Caldas de Monchique"
(Recep. Level 11)

Walking Tour
"Caldas de Monchique"
(Recep. Level 11)

Walking Tour
"Monchique"
(Recep. Level 11)

Walking Tour
"Caldas de Monchique"
(Recep. Level 11)

Lounge Max Club
(for Kids)

Para mais informação, sobre o Lounge Max Club, é favor dirigir-se ao nível 8, junto à mesa de snooker.
For more information, about Lounge Max Club, please go to level 8, next to the pool table.

Algarve Activities

Tuc Tuc
(2h duration)

Rent a Bike
(from 18€)

Destilaria do Medronho
(1h duration)

Surf
(1/2 day duration)

Bird Watching
(4 or 9h duration)

Horse Riding
(1h30 duration)

Moto 4 (Quads)
(4h duration)
Close now

As atividades Algarve devem ser marcadas com 24 horas de antecedência e podem ser realizadas em qualquer dia da semana, dependendo da disponibilidade. | The algarve activities must be booked 24 hours (minimum) in advance and can be performed on different days of the week, depending on availability.

As atividades estão sujeitas a alteração e necessitam de marcação prévia. | Activities are subject to change and need pre book in advance.

Para mais informações sobre atividades é favor contactar a equipa de Leisure no piso 11 (junto à recepção) ou ligar para o 4160. | For more information about activities please contact the Leisure team on floor 11 (next to the reception) or call 4160.