

MONCHIQUE RESORT

AGENDA

NOVEMBRO

NOVEMBER

ACTIVITIES INCLUDED
ATIVIDADES INCLUIDAS

SEGUNDA MONDAY

Cosméticos Naturais
15:30 – 16:30
Spa

TERÇA TUESDAY

Bootcamp
09:30 – 10:30
Lobby
Intensidade 5

Pilates
15:00 – 16:00
Sala Zen
Intensidade 3

QUARTA WEDNESDAY

Caminhada Miradouros
View point walk
09:30 – 11:00
Lobby
Intensidade 3

Abdominais
Core
15:00 – 15:30
Sala Zen
Intensidade 4

QUINTA THURSDAY

Pilates
09:30 – 10:30
Sala Zen
Intensidade 3

HIIT Class
15:30 – 16:00
Lobby
Intensidade 5

SEXTA FRIDAY

Caminhada às Caldas
Caldas walk
09:30 – 10:30
Lobby
Intensidade 2

Alongamentos
Stretching
15:30 – 16:00
Sala Zen
Intensidade 2

SÁBADO SATURDAY

Yoga
09:30 – 10:30
Sala Zen
Intensidade 2

HIIT Class
11:00 – 11:30
Sala Zen
Intensidade 5

Healthy Bite
15:00 – 15:45
Pestiscaria

DOMINGO SUNDAY

Cocktail LAB
16:00 – 16:30
Mezzanine Bar

*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.

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.