

MONCHIQUE RESORT

# AGENDA JANEIRO JANUARY



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

**TERÇA**  
TUESDAY

**QUARTA**  
WEDNESDAY

**QUINTA**  
THURSDAY

**DIA LIVRE/ FREE DAY:**

- Visite Fóia/ Visit Fóia;
- Descubra nosso Spa/ Discover our Spa;
- Visite Monchique/ Visit Monchique;
- Visite Silves/ Visit Silves;
- Caminhadas/ Hiking;

*Solicite no lobby o seu mapa e parta à aventura.  
Request your map in the lobby and set off on the adventure.*

**Caminhada Miradouros**  
*View Point Walk*  
**09:30 - 11:30**  
Lobby

**Pilates**  
**15:30 - 16:30**  
Sala Zen

**SEXTA**  
FRIDAY

**SÁBADO**  
SATURDAY

**DOMINGO**  
SUNDAY

**Caminhada dos Passadiços**  
*Passadiços Walk*  
**09:00 - 12:00**  
Lobby

**Abdominais**  
*Core*  
**15:30 - 16:00**  
Sala Zen

**Alongamentos**  
*Stretching*  
**09:30 - 10:00**  
Sala Zen

**HIIT Class**  
**11:00 - 11:30**  
Sala Zen

**Torneio Ping-Pong**  
*Ping-Pong Tournament*  
**15:30 - 16:30**  
Sala Zen

**Caminhada às Caldas**  
*Caldas walk*  
**09:30 - 10:30**  
Lobby

**Abdominais**  
*Core*  
**11:30 - 12:00**  
Sala Zen