

GRAND COLOANE RESORT

康體部一活動時間表 THE CLUB – ACTIVITIE'S SCHEDULE

日 Day	早上 Morning	中午 Noon	下午 Afternoon	晚上 Evening
星期一 Monday	山上步行 (需至少兩位參加者及收取每位澳門幣 100 費用) Trail Walk (Minimum of two participants and charge MOP 100 per person) 10:00 – 16:00			
星期二 Tuesday	新兵訓練營 Bootcamp 9:30 – 10:30	瑜珈 Yoga 11:00 – 12:00		
星期三 Wednesday			沙灘慢跑 Beach Jogging 16:00 – 17:00	
星期四 Thursday	新兵訓練營 Bootcamp 9:30 – 10:30	瑜珈 Yoga 11:00 – 12:00		
星期五 Friday	山上步行 (需至少兩位參加者及收取每位澳門幣 100 費用) Trail Walk (Minimum of two participants and charge MOP 100 per person) 10:00 – 16:00			
星期六 Saturday	新兵訓練營 Bootcamp 9:30 – 10:30	力量及腹部塑身鍛煉 Power Sculpt & Abs 11:00 – 12:00	水上有氧健身操 Aqua Aerobics 12:00 – 13:00	
星期日 Sunday		高強度間歇訓練 High Intensity Interval Training 11:00 – 12:00	T 恤繪畫(每人 80 澳門幣) T-Shirt Painting 15:00 – 16:00 Charge MOP 80 Per People	

部分活動需要提前預約或需收費。活動時間如有更改，恕不另行通知。其他細則及條款適用。

Some activities may require R.S.V.P and charges may apply. Activities schedule is subject to change without prior notice. Other terms and conditions may apply.