

# Rainy Day Activities for Adults

TIME THỜI GIAN	MONDAY THỨ HAI	TUESDAY THỨ BA	WEDNESDAY THỨ TƯ	THURSDAY THỨ NĂM	FRIDAY THỨ SÁU	SATURDAY THỨ BẢY	SUNDAY CHỦ NHẬT	VENUE ĐỊA ĐIỂM
7 am - 8 am	Yoga (G) Yoga	Meditation (G) Thiền	Yoga (G) Yoga	Meditation (G) Thiền	Yoga (G) Yoga	Meditation (G) Thiền	Yoga (G) Yoga	G- Gym H - The Hideout Phòng giải trí T- The Theatre Level 2 Rạp chiếu phim lầu 2  Spa - Spa S - Sora Umi Restaurant Nhà hàng Sora Umi I - Ink 360  * - Venue can be subject to change depending on availability Địa điểm có thể thay đổi
8 am - 9 am	Stretching (G) Bài tập giãn cơ	Core Fitness (G) Bài tập cơ đốt mỡ cơ hông	Top Fit (G) Bài tập đốt mỡ tăng cơ	ABS Excercise (G) Bài tập cơ bụng	Stretching (G) Bài tập giãn cơ	Core Fitness (G) Bài tập cơ đốt mỡ cơ hông	Top Fit (G) Bài tập đốt mỡ tăng cơ	
10 am - 12 am	Soap for Hope (*) Xà bông hy vọng	Napkin Art Making (H) Nghệ thuật gấp khăn ăn	Soap for Hope (*) Xà bông hy vọng	Wooden Fish Decoration (H) Trang trí cá gỗ	Painting (*) Vẽ tranh nghệ thuật	Painting (*) Vẽ tranh nghệ thuật	Workshop Make Your Own Scrub (Spa) Làm tẩy tế bào chết	
2 am - 3 pm	Woode Fish Decoration (H) Trang trí cá gỗ	Cooking Class (S) Lớp nấu ăn	Bracelet Making (H) Làm vòng đeo tay	Cooking Class (S) Lớp nấu ăn	Napkin Art Making (H) Nghệ thuật gấp khăn ăn	Cooking Class (S) Lớp nấu ăn	Wooden Fish Decoration (H) Trang trí cá gỗ	
4 pm - 5 pm	Afternoon Foot Reflexology Workshop (Spa) Bấm huyệt chân thư giãn	Martial Arts Class (G) Bài tập phòng vệ	Afternoon Foot Reflexology Workshop (Spa) Bấm huyệt chân thư giãn	Martial Arts Class (G) Bài tập phòng vệ	Mixology Class (I) Lớp học pha chế	Mixology Class (I) Lớp học pha chế	Mixology Class (I) Lớp học pha chế	
5 pm - 6 pm	Meditation (G) Thiền	Yoga (G) Yoga	Meditation (G) Thiền	Yoga (G) Yoga	Meditation (G) Thiền	Yoga (G) Yoga	Meditation (G) Thiền	
2 pm - 4 pm	Family Movie Screening (T) Chiếu phim gia đình							
9 pm -11 pm	Movie Screening (T) Chiếu phim							

Kindly make your booking for the activities before 10pm every day in advance. Minimum 2 people required for classes to go ahead, and in the case of no-show for the first 15 minutes, the activities will be canceled.

For further information and reservations, please contact our Planet Trekkers team at extension number 8305.

Quý khách vui lòng đăng ký tham gia hoạt động trước 10h tối mỗi ngày. Mỗi hoạt động cần tối thiểu 2 khách. Trong trường hợp khách đến trễ 15 phút, hoạt động sẽ bị hủy.

Để biết thêm thông tin và đăng ký, vui lòng liên hệ đội ngũ Planet Trekkers qua số điện thoại nội bộ 8305.