

A JOYFUL JOURNEY TO WELLNESS

HÀNH TRÌNH CHĂM SÓC SỨC KHỎE

01.12.2024 – 05.01.2025

	MONDAY THỨ HAI	TUESDAY THỨ BA	WEDNESDAY THỨ TƯ	THURSDAY THỨ NĂM	FRIDAY THỨ SÁU	SATURDAY THỨ BẢY	SUNDAY CHỦ NHẬT
07:00 – 7:45	Meditation Thiền ♥ Spa	Tai Chi Thái cực quyền ♥ Spa	Yoga Bài tập Yoga ♥ Spa	Stretching Giãn cơ ♥ Gym	Abs Bài tập cơ bụng ♥ Gym	Meditation Thiền ♥ Spa	Yoga Bài tập Yoga ♥ Spa
08:15 – 9:00	Yoga Bài tập Yoga ♥ Spa	Step Box Exercise Bài tập Step Box ♥ Gym	Meditation Thiền ♥ Spa	Pilates for Beginners Nhập môn Pilates ♥ Gym	Stretching Giãn cơ ♥ Gym	Yoga Bài tập Yoga ♥ Spa	Step Box Exercise Bài tập Step Box ♥ Gym
16:00 – 16:45	Pilates for Beginners Nhập môn Pilates ♥ Gym	Cardio Bài tập Cardio ♥ Gym	Boxing Quyền anh ♥ Gym	Tai Chi Thái cực quyền ♥ Spa	Cardio Bài tập Cardio ♥ Gym	Pilates for Beginners Nhập môn Pilates ♥ Gym	Boxing Quyền anh ♥ Gym

Complimentary wellness activities are for adults only.
Hoạt động miễn phí dành cho người lớn.