



Chào mừng bạn đến với thiên đường nhiệt đới Phú Quốc!

Những ngày nắng đẹp nơi Đảo Ngọc thêm phần đáng nhớ với các hoạt động giải trí vô cùng thú vị. Từ các bộ môn thể thao dưới nước, những buổi workshop làm nến đầy sáng tạo, hay các lớp yoga và thiền giúp ta lấy lại sự cân bằng Thân – Tâm – Trí.

Thả mình ngắm nhìn vẻ đẹp của đại dương trên chiếc thuyền kayak hoặc trên những ván chèo SUP trong lúc các bạn nhớ làm quen với những người bạn mới tại Ngày hội cắm trại, hay những chuyến dạo bước khám phá thiên nhiên cùng các trò chơi thú vị ngoài trời. Tất cả sẽ là những kỷ niệm thật đáng nhớ cho kỳ nghỉ của cả gia đình.

Liên hệ với bộ phận Lễ tân của chúng tôi để đăng ký chuyến xe buýt miễn phí hằng ngày tham quan thị trấn Dương Đông và những nét đẹp nơi đây. Xe sẽ khởi hành lúc 10 giờ sáng từ Khu Nghỉ Dưỡng về trung tâm Phú Quốc và quay lại Khu Nghỉ Dưỡng lúc 1 giờ chiều.

Quý khách vui lòng đăng ký tham gia hoạt động trước 1 ngày. Trong trường hợp Quý 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.

InterContinental Phu Quoc Long Beach Resort
Bãi Trường, Dương To, Phú Quốc, Kiên Giang, Việt Nam

T: +84 283 978 8888 | phuquoc.intercontinental.com/leisure

Lớp Thiền Và Yoga Cá Nhân

Tận hưởng sự thư thái tâm trí đồng thời rèn luyện sự dẻo dai, linh hoạt của cơ thể với lớp thiền kết hợp yoga cá nhân, với tư thế luyện tập được điều chỉnh phù hợp nhất với tình trạng sức khỏe của bạn.



Lớp Thiền Tĩnh

Tìm lại sự cân bằng của bản thân qua phút giây thiền tịnh an yên, cũng như cảm nhận sự tái tạo năng lượng sau những giờ phút căng thẳng của cuộc sống thường nhật.

	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM
7:00 – 8:00	Thiền 30 phút (Spa)	Luyện Tập Cơ Bụng (Gym)	Yoga Buổi Sáng 45 phút (Spa)	Thiền 30 phút (Spa)
10:00 – 11:00	Đạp Xe Quanh Khu Nghỉ Dưỡng (Planet Trekkers)	Lớp Học Bơi (Hồ bơi Oasis)	Đạp Xe Quanh Khu Nghỉ Dưỡng (Planet Trekkers)	Lớp Học Bơi (Hồ bơi Oasis)
11:00 – 12:00	Nghệ Thuật Tạo Hình Lá Dứa (The Hideout)	Nghệ Thuật Làm Nén (The Hideout)	Trang Trí Cá Gỗ (The Hideout)	Nghệ Thuật Làm Nén (The Hideout)
14:00 – 15:00		Lớp CARDIO (Gym)		
14:00 – 16:00	Phim Chiếu Rạp (The Theatre, tầng 2)			
7:00 – 18:00	Chèo Kayak / Chèo Ván Đứng (Bãi biển)			
9:00 – 17:00	Các Môn Thể Thao Dưới Nước, Dù Lượn Trên Biển (Bãi biển – dịch vụ được cung cấp từ bến thứ 3 và có phụ thu)			
20:00 – 22:00	Phim Chiếu Rạp (The Theatre, tầng 2)			

	THỨ SÁU	THỨ BẢY	CHỦ NHẬT
7:00 – 8:00	Yoga Buổi Sáng 45 phút (Spa)	Giãn Cơ 45 phút (Gym)	Yoga Buổi Sáng 45 phút (Spa)
10:00 – 11:00	Đạp Xe Quanh Khu Nghỉ Dưỡng (Planet Trekkers)	Lớp Học Bơi (Hồ bơi Oasis)	Đạp Xe Quanh Khu Nghỉ Dưỡng (Planet Trekkers)
11:00 – 12:00	Nghệ Thuật Tạo Hình Lá Dứa (The Hideout)	Nghệ Thuật Đan Len (The Hideout)	Trang Trí Cá Gỗ (The Hideout)
14:00 – 15:00	Nhảy Zumba (Gym)	Lớp Kick Boxing (Gym)	
14:00 – 16:00	Phim Chiếu Rạp (The Theatre, tầng 2)		
7:00 – 18:00	Chèo Kayak / Chèo Ván Đứng (Bãi biển)		
9:00 – 17:00	Các Môn Thể Thao Dưới Nước, Dù Lượn Trên Biển (Bãi biển – dịch vụ được cung cấp từ bến thứ 3 và có phụ thu)		
20:00 – 22:00	Phim Chiếu Rạp (The Theatre, tầng 2)		

Nghệ Thuật Làm Nén Thơm

Hãy cùng tự làm nến thơm bằng cách sử dụng những mùi hương và tinh dầu thơm đến từ tự nhiên. Thêm một chút sáp, sau đó phủ lên trên lớp màu sắc lấp lánh, chiếc nến xinh của bạn sẽ là món quà lưu niệm độc đáo để mang trở về nhà.

Chèo Thuyền Kayak Và Lướt Ván SUP

Nếu bạn là một người yêu thích các hoạt động thể thao dưới nước, chèo thuyền kayak dọc theo bãi biển xanh như ngọc hoặc chèo và lướt ván SUP chắc chắn sẽ là một hoạt động không thể bỏ qua.

Thể Thao Dưới Nước

Trải nghiệm sự đa dạng của hoạt động thể thao dưới nước, cũng như thử thách khả năng vận động của bản thân cùng hoạt động chèo thuyền, câu cá.

Dù Lượn Trên Biển

Hãy cùng “bay” lên thật cao để phóng tầm mắt ngắm nhìn toàn cảnh biển khơi, tận hưởng làn gió trong lành lướt qua và tìm lại cảm giác phấn khích khi được tự do bay bổng trên bầu trời cao rộng.

