

Recreation

Fair Weather Activities

TIME THỜI GIAN	MONDAY THỨ HAI	TUESDAY THỨ BA	WEDNESDAY THỨ TƯ	THURSDAY THỨ NĂM	FRIDAY THỨ SÁU	SATURDAY THỨ BẢY	SUNDAY CHỦ NHẬT	LEGEND CHÚ THÍCH
07:00 - 07:40	Anagata Yoga (B)	Anagata Yoga (B)	Anagata Yoga (B)	Anagata Yoga (B)	Anagata Yoga (B)	Anagata Yoga (B)	Anagata Yoga (B)	
08:00 - 08:40	Core Fitness (S) Bài tập bụng	Stretching (S) Bài tập giãn cơ	Top Fit (S) Bài tập cơ ngực	Stretching (S) Bài tập giãn cơ	Power Fit (S) Bài tập giảm cân	Stretching (S) Bài tập giãn cơ	Full Body Fitness (S) Bài tập toàn thân	
09:00 - 09:40	Swimming Class (O) Lớp tập bơi	Swimming Class (O) Lớp tập bơi	Swimming Class (O) Lớp tập bơi	Swimming Class (O) Lớp tập bơi	Swimming Class (O) Lớp tập bơi	Swimming Class (O) Lớp tập bơi	Swimming Class (O) Lớp tập bơi	
10:00 - 10:40	Hiit (B) Bài tập nặng ngoài trời	Aqua Gym (O) Thể dục dưới nước	Hiit (B) Bài tập nặng ngoài trời	Aqua Gym (O) Thể dục dưới nước	Hiit (B) Bài tập nặng ngoài trời	Aqua Gym (O) Thể dục dưới nước	Hiit (B) Bài tập nặng ngoài trời	B - Beach Hut Nhà chòi bên bãi biển
11:00 - 11:40	Fun in the sun (B) Thể thao ngoài trời	Fun in the sun (B) Thể thao ngoài trời	Fun in the sun (B) Thể thao ngoài trời	Fun in the sun (B) Thể thao ngoài trời	Fun in the sun (B) Thể thao ngoài trời	Fun in the sun (B) Thể thao ngoài trời	Fun in the sun (B) Thể thao ngoài trời	O - Oasis Pool Hồ bơi Oasis
13:00 - 15:00	Movie Screening (T) / Chiếu Phim							S - Studio - Gym Phòng tập
15:00 - 15:40	Stretching (S) Bài tập giãn cơ	Group Training Full Body (S) Bài tập toàn thân	Stretching (S) Bài tập giãn cơ	Group Training Core (S) Bài tập bụng	Stretching (S) Bài tập giãn cơ	Group Training Legs, Core(S) Bài tập bụng & chân	Stretching (S) Bài tập giãn cơ	T - Theatre, Level 2 Rạp chiếu phim, lầu 2
16:00 - 16:40	Swimming Class (O) Lớp tập bơi	Swimming Class (O) Lớp tập bơi	Swimming Class (O) Lớp tập bơi	Swimming Class (O) Lớp tập bơi	Swimming Class (O) Lớp tập bơi	Swimming Class (O) Lớp tập bơi	Swimming Class (O) Lớp tập bơi	
20:00 - 22:00	Movie Screening (T) / Chiếu Phim							

Kindly make your booking for the activities 1 day in advance. In case of no-show for the first 15 minutes, the activity will be cancelled. For further information and reservation, please contact our Recreation team at extension number 8305.
Quý khách vui lòng đăng ký tham gia hoạt động trước 1 ngày. Trong trường hợp khách tới trễ 15 phút, hoạt động sẽ bị hủy. Để biết thêm thông tin và đăng ký hoạt động, vui lòng liên hệ Bộ phận giá trị qua số nội bộ 8305.

Personal training and nutritional consultation available on request on all fitness classes including yoga (chargeable).
Chúng tôi cung cấp dịch vụ cá nhân theo yêu cầu của khách như: bài tập cá nhân, tư vấn dinh dưỡng, các lớp thể dục thể hình, yoga (có tính phí) ”