Plumeria SPA

# SERENITY
## ACTIVITIES

Personalized activities available upon request
- Personal Yoga Workout:
VND 600,000 net/person/hour (Up to 4 people)
- Private Boxing Workout:
VND 300,000 net/person/hour (Up to 2 people)

*Các hoạt động tập luyện yêu cầu cá nhân*
*- Tập luyện Yoga cá nhân:*
*VND 600,000 net/khách/giờ (Tối đa 4 khách)*
*- Tập luyện Quyền Anh cá nhân:*
*VND 300,000 net/khách/giờ (Tối đa 2 khách)*

Schedule activity sessions can be changed or canceled with prior notice to insufficient attendees and weather conditions.

✦ Our complimentary activities are limited; first come; served basis. Chargeable session cost at VND 150,000 net per person and 24 hours booking in advance required.

Outdoor recreation includes equipment such as: Biking, life vest jacket, kayaking, standup board, soccer, volleyball, frisbees, sand toys,goggles, kites, pool table, table tennis.

*Các hoạt động này có thể thông báo thay đổi hoặc huỷ bỏ do không đủ số lượng hoặc điều kiện thời tiết.*

*✦ Các hoạt động miễn phí có số lượng giới hạn, vui lòng đặt chỗ trước. Giá tham gia các buổi học là VND 150,000 net/khách. Vui lòng đặt trước 24 giờ.*

*Các thiết bị giải trí ngoài trời: Xe đạp, áo phao, chèo thuyền kayak, ván đứng, bóng đá, bóng chuyền, ném đĩa, đồ chơi cát, kính bảo hộ, diều, bi-a, bóng bàn.*

| | SUNDAY/CHỦ NHẬT | MONDAY/THỨ HAI | TUESDAY/THỨ BA | WEDNESDAY/THỨ TƯ | THURSDAY/THỨ NĂM | FRIDAY/THỨ SÁU | SATURDAY/THỨ BẢY |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 6:30 - 7:30 | Sunrise Yoga<br>*Yoga đón bình minh*<br>West Infinity Pool<br>*Hồ bơi vô cực phía Tây* | Yoga Workout<br>*Tập Yoga*<br>Fitness Studio<br>*Phòng tập luyện* | Asana Yoga<br>*Tập Yoga kiểu Asana*<br>Fitness Studio<br>*Phòng tập luyện* | Morning Stretching<br>*Bài tập giãn cơ buổi sáng*<br>Spa Balcony<br>*Sân vườn Spa* | Yoga Meditation<br>*Thiền Yoga*<br>Spa Balcony<br>*Sân vườn Spa* | Sunrise Yoga<br>*Yoga đón bình minh*<br>West Infinity Pool<br>*Hồ bơi vô cực phía Tây* | Family Yoga<br>*Yoga cùng gia đình*<br>East Beach<br>*Bờ biển phía Đông* |
| 9:00 - 10:00 | Beach Meditation<br>*Thiền trên bờ biển*<br>West Beach<br>*Bờ biển phía Tây* | Beach Meditation<br>*Thiền trên bờ biển*<br>West Beach<br>*Bờ biển phía Tây* | Beach Meditation<br>*Thiền trên bờ biển*<br>West Beach<br>*Bờ biển phía Tây* | Beach Meditation<br>*Thiền trên bờ biển*<br>West Beach<br>*Bờ biển phía Tây* | Beach Meditation<br>*Thiền trên bờ biển*<br>West Beach<br>*Bờ biển phía Tây* | Beach Meditation<br>*Thiền trên bờ biển*<br>West Beach<br>*Bờ biển phía Tây* | Beach Meditation<br>*Thiền trên bờ biển*<br>West Beach<br>*Bờ biển phía Tây* |
| 10:30 - 11:30 | Mandala Coloring<br>*Vẽ màu Mandala*<br>Spa Lobby<br>*Sảnh Spa* | Vietnamese Basket Boat Experience✦<br>*Trải nghiệm chèo thuyền thúng Việt Nam*<br>East Beach<br>*Bờ biển phía Đông* | Natural Resort Tour✦<br>*Tour tham quan thiên nhiên trong khu nghỉ dưỡng*<br>Juice Bar | King's Well Spiritual Journey✦<br>*Tham quan Giếng Tiên*<br>Juice Bar | Mandala Coloring<br>*Vẽ màu Mandala*<br>Spa Lobby<br>*Sảnh Spa* | Natural Resort Tour✦<br>*Tour tham quan thiên nhiên trong khu nghỉ dưỡng*<br>Juice Bar | King's Well Spiritual Journey✦<br>*Tham quan Giếng Tiên*<br>Juice Bar |
| 14:30 - 15:30 | Sparkle Your Creative - Stone Painting<br>*Sáng tạo nghệ thuật trên đá*<br>Juice Bar | Scrub Making Class<br>*Học làm hỗn hợp tẩy tế bào chết*<br>Spa Lobby<br>*Sảnh Spa* | Leaf Weaving Art<br>*Học đan lá nghệ thuật*<br>Spa Lobby<br>*Sảnh Spa* | Sparkle Your Creative - Stone Painting<br>*Sáng tạo nghệ thuật trên đá*<br>Juice Bar | Scrub Making Class<br>*Học làm hỗn hợp tẩy tế bào chết*<br>Spa Lobby<br>*Sảnh Spa* | Leaf Weaving Art<br>*Học đan lá nghệ thuật*<br>Spa Lobby<br>*Sảnh Spa* | Sparkle Your Creative - Stone Painting<br>*Sáng tạo nghệ thuật trên đá*<br>Juice Bar |
| 16:00 - 16:45 | Music Therapy<br>*Trị liệu âm nhạc*<br>Fitness Studio<br>*Phòng tập luyện* | Boxing Workout<br>*Tập Quyền Anh*<br>Fitness Studio<br>*Phòng tập luyện* | Aqua Exercise<br>*Thể thao dưới nước*<br>West Infinity Pool<br>*Hồ bơi vô cực phía Tây* | Zumba Cardio<br>*Nhảy Zumba*<br>Fitness Studio<br>*Phòng tập luyện* | Music Therapy<br>*Trị liệu âm nhạc*<br>Fitness Studio<br>*Phòng tập luyện* | Boxing Workout<br>*Tập Quyền Anh*<br>Fitness Studio<br>*Phòng tập luyện* | Zumba Cardio<br>*Nhảy Zumba*<br>Fitness Studio<br>*Phòng tập luyện* |
| 17:30 - 18:00 | Mindfulness Sunset<br>*Thiền chánh niệm đón hoàng hôn*<br>Spa Balcony<br>*Sân vườn Spa* | Mindfulness Sunset<br>*Thiền chánh niệm đón hoàng hôn*<br>Spa Balcony<br>*Sân vườn Spa* | Mindfulness Sunset<br>*Thiền chánh niệm đón hoàng hôn*<br>Spa Balcony<br>*Sân vườn Spa* | Mindfulness Sunset<br>*Thiền chánh niệm đón hoàng hôn*<br>Spa Balcony<br>*Sân vườn Spa* | Mindfulness Sunset<br>*Thiền chánh niệm đón hoàng hôn*<br>Spa Balcony<br>*Sân vườn Spa* | Mindfulness Sunset<br>*Thiền chánh niệm đón hoàng hôn*<br>Spa Balcony<br>*Sân vườn Spa* | Mindfulness Sunset<br>*Thiền chánh niệm đón hoàng hôn*<br>Spa Balcony<br>*Sân vườn Spa* |