



LIFESTYLE ACTIVITIES

HOẠT ĐỘNG GIẢI TRÍ

MONDAY
THỨ HAI

TUESDAY
THỨ BA

WEDNESDAY
THỨ TƯ

THURSDAY
THỨ NĂM

FRIDAY
THỨ SÁU

SATURDAY
THỨ BẢY

SUNDAY
CHỦ NHẬT

FROM 7AM
TO 8AM

4KM BIKE TOUR
XE ĐẠP BÃI BIỂN 4KM
MEET AT MAIN POOL
GẶP TẠI BỂ BƠI CHÍNH
(5 PAX)

YOGA AT
PULLMAN
BEACH
TẬP YOGA TẠI
BÃI BIỂN PULLMAN

2KM BEACH
JOGGING
CHẠY BỘ
BÃI BIỂN 2KM
MEET AT THE BEACH

4KM BIKE TOUR
XE ĐẠP BÃI BIỂN 4KM
MEET AT MAIN POOL
GẶP TẠI BỂ BƠI CHÍNH
(5 PAX)

YOGA AT
PULLMAN BEACH
TẬP YOGA TẠI
BÃI BIỂN PULLMAN

4KM BIKE TOUR
XE ĐẠP BÃI BIỂN 4KM
MEET AT MAIN POOL
GẶP TẠI BỂ BƠI CHÍNH
(5 PAX)

MEDITATION AT
PULLMAN BEACH
TẬP THIỀN TẠI
BÃI BIỂN PULLMAN

FROM 9AM*
TO 10AM
VND 200.000++
AT KIDS CLUB

T-SHIRT
PAINTING
VẼ ÁO THUN

CONICAL HAT
PAINTING
VẼ NÓN LÁ

T-SHIRT
PAINTING
VẼ ÁO THUN

CONICAL HAT
PAINTING
VẼ NÓN LÁ

T-SHIRT
PAINTING
VẼ ÁO THUN

CONICAL HAT
PAINTING
VẼ NÓN LÁ

T-SHIRT
PAINTING
VẼ ÁO THUN

FROM 4PM
TO 6:30PM

PÉTANQUE
COMPETITION
THI ĐẤU BI SẮT
THE BEACH / BÃI BIỂN
4PM - 5PM (4 PAX)

STRETCHING AT
PULLMAN FIT
TẬP GIÃN CƠ TẠI
PULLMAN FIT
4PM - 5PM

SUNSET
ROOFTOP YOGA
YOGA NGẮM HOÀNG
HÔN TRÊN SÂN THƯỢNG
5:30PM - 6:30PM

PÉTANQUE
COMPETITION
THI ĐẤU BI SẮT
THE BEACH / BÃI BIỂN
4PM - 5PM (4 PAX)

SUNSET BIKE TOUR
ĐẠP XE DƯỚI
ÁNH HOÀNG HÔN
AT MAIN POOL
TẠI BỂ BƠI CHÍNH
5PM - 6PM (5 PAX)

SUNSET
ROOFTOP YOGA
YOGA NGẮM HOÀNG
HÔN TRÊN SÂN THƯỢNG
5:30PM - 6:30PM

SUNSET BIKE TOUR
ĐẠP XE DƯỚI
ÁNH HOÀNG HÔN
AT MAIN POOL
TẠI BỂ BƠI CHÍNH
5PM - 6PM (5 PAX)

FROM 6AM
TO 6PM

KAYAKING & STAND-UP PADDLE BOARDING
CHèo KAYAK & VÁN ĐỨNG

BEACH VOLLEYBALL / BASKETBALL
BÓNG RỔ / BÓNG CHUYỀN BÃI BIỂN

COMPLIMENTARY FOR IN-HOUSE GUESTS / KHÁCH LƯU TRÚ ĐƯỢC SỬ DỤNG MIỄN PHÍ

FROM 1PM*
TO 4PM
MONDAY TO SUNDAY

MOSAIC ART (PULLMAN SIGNATURE ACTIVITY)
NGHỆ THUẬT LÀM TRANH KHẮM ĐÁ (HOẠT ĐỘNG ĐẶC TRƯNG CỦA PULLMAN)
VND 200.000++ FOR 1 MOSAIC / 200.000++ VND CHO 1 SẢN PHẨM TRANH GHÉP ĐÁ
MEET AT KIDS CLUB / DIỄN RA TẠI CẦU LẠC BỘ TRẺ EM

FROM 4PM TO 5PM
EVERY WEDNESDAY &
SATURDAY AT MAIN
POOL

WATER SPORTS
WEDNESDAY & SATURDAY FOAM PARTY, INFLATABLES
THỂ THAO DƯỚI NƯỚC
LỄ HỘI BỌT NƯỚC VÀO THỨ TƯ & THỨ BẢY, CÁC LOẠI PHAO BƠM HƠI ĐẶC SẮC

FROM 9AM*
TO 5PM

YOGA PRIVATE CLASS: VND 400.000++/PERSON/1 HOUR
ĐẶT HUẤN LUYỆN VIÊN CÁ NHÂN CHO LỚP YOGA : 400.000++ VND/NGƯỜI/1 GIỜ
PLEASE DIAL NUMBER '0' OR COME TO RECEPTION COUNTER FOR RESERVATION / VUI LÒNG GỌI PHÍM '0' HOẶC ĐẾN QUẦY LỄ TÂN ĐỂ ĐẶT CHỖ
ADVANCE RESERVATION IS REQUIRED / VUI LÒNG ĐẶT CHỖ TRƯỚC

FROM 7AM
TO 6PM

BICYCLE RENTAL SERVICE
FREE FIRST HOUR, HALF DAY: VND 200.000++ (MAX 4 HOURS), FULL DAY: VND 300.000++ (8AM TO 6PM)
MIỄN PHÍ GIỜ ĐẦU TIÊN, 200.000++ VND CHO NỬA NGÀY (TỐI ĐA 4 GIỜ), 300.000++ VND CHO 1 NGÀY (8:00 TO 18:00)
PLEASE MAKE RESERVATION IN ADVANCE IF YOU WANT TO USE BEFORE 6AM & AFTER 7PM / VUI LÒNG ĐẶT CHỖ TRƯỚC NẾU DÙNG TRƯỚC 6 GIỜ SÁNG VÀ SAU 7 GIỜ TỐI

FROM 5:30PM TO
6:30PM
EVERY WEDNESDAY
AND SATURDAY

SUNSET ROOFTOP YOGA
TẬP YOGA NGẮM HOÀNG HÔN TRÊN SÂN THƯỢNG
MEET AT 9TH FLOOR ROOFTOP / GẶP TẠI SÂN THƯỢNG TẦNG 9

REMARKS / LƯU Ý

- OUTDOOR ACTIVITIES ARE SUBJECT TO WEATHER / HOẠT ĐỘNG NGOÀI TRỜI CÓ THỂ BỊ HỦY DO THỜI TIẾT
- * CHARGEABLE ACTIVITY / *HOẠT ĐỘNG CÓ TÍNH PHÍ
- ADVANCE RESERVATION IS HIGHLY RECOMMENDED / VUI LÒNG ĐẶT CHỖ TRƯỚC ĐỂ TRẢI NGHIỆM TỐT HƠN

PLEASE DIAL NUMBER '0' FOR
ACTIVITY RESERVATION & ANY ASSISTANCE REQUIRED
VUI LÒNG GỌI PHÍM '0' ĐỂ
ĐẶT CHỖ & NHẬN HỖ TRỢ CẦN THIẾT



LIFESTYLE ACTIVITIES

АКТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

с 7.00 до 8.00	4-КИЛОМЕТРОВЫЙ ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ТУР ВСТРЕЧАЕМСЯ У ГЛАВНОГО БАСЕЙНА (5 чел.)	ЙОГА НА ПОЯЖЕ PULLMAN	2КМ ПЛЯЖА БЕГ ТРУСЦОЙ	4-КИЛОМЕТРОВЫЙ ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ТУР ВСТРЕЧАЕМСЯ У ГЛАВНОГО БАСЕЙНА (5 чел.)	ЙОГА НА ПОЯЖЕ PULLMAN	4-КИЛОМЕТРОВЫЙ ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ТУР ВСТРЕЧАЕМСЯ У ГЛАВНОГО БАСЕЙНА (5 чел.)	МЕДИТАЦИЯ НА ПЛЯЖЕ PULLMAN
с 9.00 до 10.00 200,000++ донгов В ДЕТСКОМ КЛУБЕ	ОКРАШИВАНИЕ ФУТБОЛОК	ОКРАШИВАНИЕ КОНИЧЕСКИХ ШЛЯП	ОКРАШИВАНИЕ ФУТБОЛОК	ОКРАШИВАНИЕ КОНИЧЕСКИХ ШЛЯП	ОКРАШИВАНИЕ ФУТБОЛОК	ОКРАШИВАНИЕ КОНИЧЕСКИХ ШЛЯП	ОКРАШИВАНИЕ ФУТБОЛОК
с 16.00 до 18.30	СОРЕВНОВАНИЯ ПО БОУЛИНГУ ПЛЯЖ С 16:00 до 17:00 (4 чел.)	РАСТЯЖКА В ЦЕНТРЕ PULLMAN FIT С 16:00 до 17:00	ЙОГА НА КРЫШЕ НА ЗАКАТЕ С 17:30 до 18:30	СОРЕВНОВАНИЯ ПО БОУЛИНГУ ПЛЯЖ С 16:00 до 17:00 (4 чел.)	ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ТУР НА ЗАКАТЕ У ГЛАВНОГО БАСЕЙНА С 17:00 до 18:00 (5 чел.)	ЙОГА НА КРЫШЕ НА ЗАКАТЕ С 17:30 до 18:30	ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ТУР НА ЗАКАТЕ У ГЛАВНОГО БАСЕЙНА С 17:00 до 18:00 (5 чел.)
с 6.00 до 18.00	КАЯКИНГ И САП-БОРДИНГ			ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ/БАСКЕТБОЛ			
	БЕСПЛАТНО ДЛЯ ГОСТЕЙ ОТЕЛЯ						
с 13.00* до 16.00	МОЗАИЧНОЕ ИСКУССТВО (ФИРМЕННОЕ МЕРОПРИЯТИЕ PULLMAN) 200 000++ донгов за 1 МОЗАИКУ ВСТРЕЧАЕМСЯ В ДЕТСКОМ КЛУБЕ						
с 16.00 до 17.00 КАЖДУЮ СРЕДУ И СУББОТУ В ГЛАВНОМ БАСЕЙНЕ	ВОДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА СРЕДА И СУББОТА ПЕННАЯ ВЕЧЕРИНКА, НАДУВНЫЕ АТТРАКЦИОНЫ						
с 9.00* до 17.00	ЧАСТНЫЕ ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ: 400 000++ донгов/ЧЕЛОВЕК/1 ЧАС ДЛЯ БРОНИРОВАНИЯ НАБЕРИТЕ «0» ИЛИ ПОДОЙДИТЕ К СТОЙКЕ РЕГИСТРАЦИИ ТРЕБУЕТСЯ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЕ БРОНИРОВАНИЕ						
с 7.00 до 18.00	ПРОКАТ ВЕЛОСИПЕДОВ ПЕРВЫЙ ЧАС БЕСПЛАТНО, ПОЛОВИНА ДНЯ: 200 000++ донгов (МАКСИМУМ 4 ЧАСА), ПОЛНЫЙ ДЕНЬ: 300 000++ донгов (с 8:00 до 18:00). ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ УСЛУГОЙ ДО 6:00 ИЛИ ПОСЛЕ 19:00, БРОНИРУЙТЕ ЗАРАНЕЕ.						
с 17.30 до 18.30 КАЖДУЮ СРЕДУ И СУББОТУ	ЙОГА НА КРЫШЕ НА ЗАКАТЕ ВСТРЕЧАЕМСЯ НА КРЫШЕ 9-ГО ЭТАЖА						

ПРИМЕЧАНИЯ

- МЕРОПРИЯТИЯ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ ЗАВИСЯТ ОТ ПОГОДЫ
- * ПЛАТНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ
- НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕМ ПРЕДВАРИТЕЛЬНО БРОНИРОВАТЬ СВОЕ УЧАСТИЕ

НАБЕРИТЕ «0», ЕСЛИ ХОТИТЕ ЗАБРОНИРОВАТЬ УЧАСТИЕ В МЕРОПРИЯТИИ ИЛИ ВАМ ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩЬ



LIFESTYLE ACTIVITIES

엔터테인먼트 활동

월요일 화요일 수요일 목요일 금요일 토요일 일요일

오전 7시 ~ 오전 8시	4km 자전거 투어 (메인 수영장 출발/5인)	비치 요가 (풀만 비치)	2km 비치 조깅 (풀만 비치 출발)	4km 자전거 투어 (메인 수영장 출발/5인)	비치 요가 (풀만 비치)	4km 자전거 투어 (메인 수영장 출발/5인)	명상 클래스 (풀만 비치)
오전 9시 ~ 오전 10시 *키즈클럽	티셔츠 페인팅 *20++만동	농라 (베트남전통 모자) 페인팅 *20++만동	티셔츠 페인팅 *20++만동	농라 (베트남전통 모자) 페인팅 *20++만동	티셔츠 페인팅 *20++만동	농라 (베트남전통 모자) 페인팅 *20++만동	티셔츠 페인팅 *20++만동
오후 4시 ~ 오후 6시30분	프랑스 전통 놀이 '페탕크' (풀만 비치) 오후4시~ 오후 5시	스트레칭 클래스 (피트니스 센터) 오후4시~ 오후 5시	썬셋 요가 교실 (9층 테라스) 오후5시30분~ 오후 6시30분	프랑스 전통 놀이 '페탕크' (풀만 비치) 오후4시~ 오후 5시	노을 자전거 투어 메인 수영장출발 오후5시부터 오후6시까지 (5명)	썬셋 요가 교실 (9층 테라스) 오후5시30분~ 오후 6시30분	노을 자전거 투어 메인 수영장출발 오후5시부터 오후6시까지 (5명)
오전 6시 ~ 오후 6시	카약 / 스탠드업 패들 보드 / 비치 발리볼 / 농구 / 테니스						
	*투숙객 무료 이용						
오후 1시 ~ 오후 4시	풀만 시그니처 모자이크 아트 클래스 *20++만동/작품 장소: 키즈클럽						
오후 4시 ~ 오후 5시 수요일, 토요일	수상 스포츠 / 튜브 놀이 거품파티는 수요일&토요일에 운영됩니다 장소: 메인 풀장						
오전 9시 ~ 오후 5시	1:1 개인 요가 *인당 40++만동/시간 리셉션을 통한 예약 필수						
오전 7시 ~ 오후 6시	자전거 대여 1시간 무료 / 4시간 20++만동 / 10시간(08:00~18:00) 30++만동 리셉션을 통한 예약 필수						
오후5시30분 ~ 오후 6시30분 수요일, 토요일	루프탑 썬셋 요가 본관 9층						

비고

- 야외 활동의 경우 날씨에 따라 변동될 수 있습니다.
- 사전 예약을 이용하여 주시기 바랍니다.

기타 문의 사항 또는 예약이 필요하신 경우
"0"을 눌러 리셉션에 연락을 바랍니다.



LIFESTYLE ACTIVITIES

趣味活动

星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六 星期日

早上 7.00 至 8.00	4公里骑行 主泳池集合 (5人)	海滩瑜伽	2公里 海滩慢跑	4公里骑行 主泳池集合 (5人)	海滩瑜伽	4公里骑行 主泳池集合 (5人)	酒店 海滩集合
早上 9.00 至 10.00 200,000++越南盾 位于儿童俱乐部	T恤涂鸦	斗笠涂鸦	T恤涂鸦	斗笠涂鸦	T恤涂鸦	斗笠涂鸦	T恤涂鸦
下午 4.00 至 6.30	滚球比赛 海滩 下午4.00至5.00 (4人)	健身房拉伸 下午 4.00至5.00	屋顶日落 瑜伽 下午5.30至6.30	滚球比赛 海滩 下午4.00至5.00 (4人)	日落骑行 主泳池集合 下午5.00至6.00 (5人)	屋顶日落 瑜伽 下午5.30至6.30	日落骑行 主泳池集合 下午5.00至6.00 (5人)
早上6.00 至 下午6.00	皮划艇和立式单桨冲浪			沙滩排球 / 篮球			
	住宿客人免费						
下午 1.00* 至 4.00	马赛克艺术 (铂尔曼签名活动) 200,000++越南盾++一片马赛克 儿童俱乐部集合						
下午 4.00至5.00 每周三和周六, 主泳池	水上运动 每周三和周六, 泡泡派对, 充气玩具						
早上9.00* 至 下午5.00	瑜伽私教课: 400.000越南盾++ /每人 /1 小时 请拨打“0”号键或前往礼宾处柜台预约 需提前预约						
早上7.00 至 下午6.00	自行车租赁服务 一小时内免费, 半天: 200,000++ 越南盾(4小时以内), 全天: 300,000++ 越南盾(上午8.00至下午6.00) 如您上午6点前或下午7点后需要使用, 请提前预约						
下午 5.30至6.30 每周三和周六	屋顶日落瑜伽 본관 9층						

备注

- 户外活动受天气影响
- *为收费项目
- 强烈建议您提前预约

如您需要预约活动或任何帮助,
请拨打“0”号键