



# 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 NGÂM 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 NGÂM 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 4.30PM**  
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 NGÂM HOÀNG HÔN TRÊN SÂN THƯỢNG  
MEET AT 9<sup>TH</sup> 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 16.30 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	<b>카약 / 스탠드업 패들 보드 / 비치 발리볼 / 농구 / 테니스</b>						
	*투숙객 무료 이용						
오후 1시 ~ 오후 4시	<b>풀만 시그니처 모자이크 아트 클래스</b> *20++만동/작품 장소: 키즈클럽						
오후 4시 ~ 오후 4시30분 수요일, 토요일	<b>수상 스포츠 / 튜브 놀이</b> 거품파티는 수요일&토요일에 운영됩니다 장소: 메인 풀장						
오전 9시 ~ 오후 5시	<b>1:1 개인 요가</b> *인당 40++만동/시간 리셉션을 통한 예약 필수						
오전 7시 ~ 오후 6시	<b>자전거 대여</b> 1시간 무료 / 4시간 20++만동 / 10시간(08:00~18:00) 30++만동 리셉션을 통한 예약 필수						
오후5시30분 ~ 오후 6시30분 수요일, 토요일	<b>루프탑 썬셋 요가</b> 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4.30 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