

# 迈考安纳塔拉度假会

## 活动日程表

日期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
07:00 am		晨间瑜伽 地点：瑜伽室		晨间瑜伽 地点：瑜伽室			晨间瑜伽 地点：瑜伽室
08:00 am	晨间拉伸 地点：瑜伽室	晨曦海滩漫步 前台集合	 机场景观点 自行车之旅 往返全程共13公里 自行车区域集合 (参加人数上限：10人)	湖畔自行车 自行车区域集合	 机场景观点 自行车之旅 往返全程共13公里 自行车区域集合 (参加人数上限：10人)	哈达瑜伽 地点：瑜伽室	海滩散步 前台集合
10:00 am	基础泰拳 地点：瑜伽室	自重训练 地点：瑜伽室		自重训练 地点：瑜伽室		基础泰拳（限女性） 地点：瑜伽室	自重训练 地点：瑜伽室
11:00 am	趣味飞镖赛 地点：Sub酒吧	皮克球赛 地点：皮克球场		皮克球教学 地点：皮克球场		皮克球赛 地点：皮克球场	乒乓挑战 地点：公寓楼
12:00 noon	 软式射箭 地点：皮克球场 						
1:00 pm	深度清洁与消毒时间						
2:00 pm	冰浴挑战 地点：Sub酒吧	水上足球 地点：游泳池	甜点时间 地点：游泳池	基础泰拳 地点：瑜伽室	温和瑜伽 地点：瑜伽室	基础泰拳（限男性） 地点：瑜伽室	泰式奶茶时间 地点：游泳池
3:00 pm	 户外攀岩 						
4:00 pm	本地自行车之旅 往返全程共17公里 自行车区域集合 (参加人数上限：5人)		趣味飞镖赛 地点：游泳池	台球 & 桌上足球 地点：游泳池	趣味飞镖赛 地点：Sub酒吧	湖畔自行车 自行车区域集合	咖啡绘画 地点：游泳池
5:00 pm		家庭活动：寻宝游戏 出发地：儿童俱乐部	温和瑜伽 地点：瑜伽室	家庭活动： 迷你运动会 地点：匹克球场	水上足球 地点：游泳池	冰浴挑战 地点：Sub酒吧	温和瑜伽 地点：瑜伽室
7:00 pm		 池畔电影 地点：游泳池 			 池畔电影 地点：游泳池 	池畔电影 地点：游泳池 	

### 请知悉：

- 活动可能因报名人数不足或天气因素取消，恕不另行通知。
- 所有活动均需提前预约。
- 所有活动均需穿着舒适的衣物和鞋子。
- 可按需安排私人瑜伽及健身课程，费用另计。

- 部分活动不适合有心率问题患者或孕妇参与。
- 活动前请勿饮酒。
- 除非另有说明，否则所有健身活动仅适用于18岁及以上的成年人。
- 湖畔自行车之旅：14至18岁的青少年可在父母或监护人的陪同下参加。
- 自行车之旅：请在活动开始前10分钟到达集合地点。

# 青少年区

## 活动日程表

日期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
主题	 我是小小艺术家	 海盗日	 王子和公主	 一起运动吧!	 与自然约会	 冠军日	 “泰”潮来袭
10:00 am	欢迎来到青少年区						
10:30 am	艺术包绘画 (400泰铢++)	花盆绘画 (400泰铢++)	T恤绘画 (400泰铢++)	石膏娃娃绘画 (200-400泰铢++)	艺术包绘画 (400泰铢++)	T恤绘画 (400泰铢++)	花盆绘画 (400泰铢++)
11:00 am	家庭活动 手链制作	迷你乒乓赛	DIY儿童美甲沙龙	迷你乒乓赛	折纸艺术	气垫球竞赛	泰语课程
12:00 noon	深度清洁与消毒时间						
1:00 pm	软式射箭 地点：匹克球场						
2:00 pm	饼干制作	水上足球 地点：游泳池	纸杯蛋糕装饰	手作艺术时间	饼干制作	纸杯蛋糕装饰	家庭活动 亚洲手作艺术
3:00 pm	户外攀岩						
4:00 pm	桌游						
5:00 pm	气垫球竞赛	海盗桶游戏	王子对公主竞赛	家庭活动 迷你运动会 地点：匹克球场	水上足球 地点：游泳池	家庭活动 小游戏挑战 地点：匹克球场	海盗桶游戏

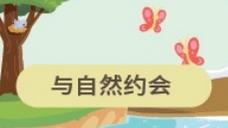
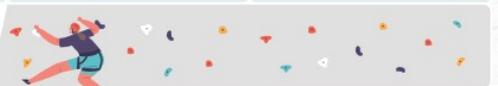
### 请知悉：

- 青少年区开放时间为上午10点至12点，下午1点至6点。
- 欢迎10至16岁的青少年参加。
- 所有活动均以先到先得为原则。
- 活动可能因报名人数不足或天气因素取消，恕不另行通知。

- 需付费的活动（价格如图所示）亦需提前预约。
- 除非另有说明，否则所有活动均在青少年区进行或从此处出发。
- 攀岩：参与者须穿长裤和袜子，并需提前预约。

# 儿童俱乐部

## 活动日程表

日期 时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
主题	 我是小小艺术家	 海盗日	 王子和公主	 一起运动吧!	 与自然约会	 冠军日	 “泰”潮来袭
09:00 am	手作艺术时间	乐趣小游戏	花艺时间	桌游时间	钥匙链制作	手作艺术时间	泰式服装装扮
10:00 am	 室内攀岩			 室内攀岩			
11:00 am	家庭活动 手链制作	海盗小游戏	音乐小游戏	软式射箭	回收物再利用艺术	软式射箭	泰语课程
12:00 noon	能量增强剂 (玩趣自选)						
1:00 pm	音乐小游戏	手作: 海盗制作	家庭活动 寻找王子	迷你小游戏	音乐小游戏	迷你小游戏	亚洲小游戏
2:00 pm	饼干制作	科学趣味	纸杯蛋糕装饰	小玩具制作	饼干制作	纸杯蛋糕装饰	家庭活动 亚洲手作艺术
3:00 pm	 室外攀岩						
	披萨烹饪课程 地点: Brick餐厅 (每人590泰铢++)						
4:00 pm	 室内攀岩 地点: 儿童俱乐部						
	儿童拳击 地点: 瑜伽室						
5:00 pm	小小毕加索	家庭活动 寻宝游戏	王子对公主竞赛	家庭活动 迷你运动会 地点: 匹克球场	家庭活动 沙画比赛 地点: 海滩	家庭活动 迷你运动会 地点: 匹克球场	传统泰国游戏

### 请知悉:

- 活动可能因报名人数不足或天气因素取消, 恕不另行通知。
- 除非另有说明, 否则所有活动均在儿童俱乐部进行或从此处出发。
- 所有活动均以先到先得为原则。
- 攀岩和儿童拳击需提前预约。
- 攀岩: 参与者须为6岁及以上的儿童, 且需穿着长裤和袜子。
- 儿童拳击: 参与者须为5岁及以上的儿童。
- 披萨烹饪课程: 每位590泰铢++, 需提前预约。