

AGENDA 2021



PALÁCIO DA LOUSÃ

BOULIQUE HOTEL

★★★★

CONDIÇÕES • CONDITIONS

Aconselhamos o uso de roupa confortável (desportiva para a sessão de Tabata).

Solicitamos que chegue ao ponto de encontro 5 minutos antes do início da atividade.

Todas as atividades estão sujeitas a reserva prévia na receção. As aulas particulares, eventos e pedidos especiais estão sujeitos a disponibilidade. Por favor, consulte a receção com antecedência. A presente agenda pode alterar sem aviso prévio.

We recommend the use of the comfortable clothes (sport for the Tabata session).

Please arrive at the meeting point 5 minutes before the activity starts. All activities are subject to prior reservation at the reception.

Private classes, events and special requests are subject to availability. Please consult the reception in advance. This agenda may change without notice.

●○○○○

Nível de intensidade • Level of intensity

[f @palaciodelousaboutiquehotel](#) [@palaciodelousahotel](#)

SEGUNDA • MONDAY

10h00 - 11h00 [Lobby](#) ●●○○○

Yoga

18h00 - 19h00 [Jardins](#) ●●●●●

Sessão de tabata

Tabata session

TERÇA • TUESDAY

09h00 - 10h00 [Lobby](#) ●●●○○

Ida ao mercado

Market visit

19h30 - 20h30 [Lobby](#) ●●●○○

Yoga

QUARTA • WEDNESDAY

10h30 - 11h30 [À TERRA](#) ●○○○○

Pizza workshop

18h30 - 19h30 (Verão • Summer) [Lobby](#) ●●●○○

16h - 17h (Inverno • Winter)

Caminhada ao castelo

Walk to the castle

QUINTA • THURSDAY

11h00 - 12h00 [À TERRA](#) ●○○○○

60 minutos com o Chef

60 minutes with the Chef

19h15 - 20h15 [Lobby](#) ●●●○○

Yoga

SEXTA • FRIDAY

10h00 - 11h00 [Lobby](#) ●●●○○

Yoga

18h30 - 19h30 [À TERRA](#) ●○○○○

Cocktail do Director

General Manager's Cocktail

SÁBADO • SATURDAY

11h00 - 11h45 [Lobby](#) ●○○○○

Descobre o palácio

Discover the palace

15h00 - 16h00 [Parque Infantil](#) ●○○○○

Jardim das crianças

Kids garden

DOMINGO • SUNDAY

08h30 - 11h30 [Bike Center](#) ●●○○○

Treino de bicicleta

Bicycle training

YOGA

FREE [↑ max. 10](#)

Deixe-se guiar nesta aula de Yoga, que tem lugar num dos recantos do Hotel, e relaxe.

Dependendo da época do ano e das condições climáticas pode haver necessidade de alterar a localização.

Let yourself be guided in this Yoga class, which takes place in one of the corners of the garden, and relax.

Depending on the time of year and weather conditions there may be a need to change the location.

TABATA

FREE

A Tabata é uma ótima forma de tirar o máximo proveito dos exercícios aeróbicos, sair da sua zona de conforto e fazer um exercício que exige o máximo das suas capacidades.

É um treino intervalado de alta intensidade em curtos períodos e que irá melhorar a sua condição física.

Tabata is a great way to get the most out of aerobic exercises, get out of your comfort zone and do an exercise that requires the maximum of your abilities.

It is an interval training of high intensity in short periods and that will improve your physical condition.

[📍](#) Solicite garrafa de água no Restaurante ou BikeCenter.

IDA AO MERCADO

MARKET VISIT

FREE

Nesta visita ao Mercado Municipal teremos oportunidade de passar pelas ruas históricas da Vila, onde ainda é possível ter uma percepção dos costumes ancestrais. No mercado poderá adquirir e experimentar alguns produtos típicos da região.

On this visit to the Municipal Market we will have the opportunity to pass through the historic streets of the Village, where it is still possible to have a perception of ancestral customs.

In the market you can buy and try some typical products of the region.

PIZZA WORKSHOP

9€ por pessoa • per person [↑ max. 2](#)

Neste workshop de pizza com o nosso Chef vamos meter a mão na massa e fazer as nossas próprias pizzas.

Um passo a passo desde a massa até ao calor do forno a lenha.

In this pizza workshop with our Chef we are going to get our hands dirty and make our own pizzas.

A step by step from the dough to the heat of the wood oven.

CAMINHADA AO CASTELO

WALK TO THE CASTLE

FREE

Nada mais revigorante do que uma caminhada até ao Castelo da Lousã, aproveitando para percorrer os passadiços da serra ao final do dia.

Nothing is more invigorating than a walk to the Castle of Lousã, taking the opportunity to walk the mountain passages at the end of the day.

[📍](#) Solicite garrafa de água no Restaurante ou BikeCenter.

60 MINUTOS COM O CHEF

60 MINUTES WITH THE CHEF

5€ por pessoa • per person [↑ max. 2](#)

Venha até à nossa cozinha e ajude o Chef na preparação do almoço.

Conheça os segredos de uma cozinha profissional guiado pelo Chef e aprenda algumas técnicas que darão bastante jeito no futuro.

Come to our kitchen and help the Chef prepare lunch. Learn the secrets of a professional kitchen guided by the Chef and learn some techniques that will come in handy in the future.

COCKTAIL DO DIRETOR

GENERAL MANAGER'S COCKTAIL

FREE

O Diretor convida-o a tomar um Cocktail no lounge do hotel. Há sempre tempo para trocar ideias e contar histórias enquanto saboreia o fim de tarde no Palácio. The Director invites you to have a Cocktail in the hotel's lounge. There is always time to exchange ideas and tell stories while enjoying the evening at the Palace.

DESCOBRE O PALÁCIO

DISCOVER THE PALACE

FREE [↑ max. 4](#)

Num sítio com tanta mística, ninguém melhor que o diretor para o levar a conhecer todos os recantos do Palácio - das salas aos jardins - e contar as histórias mais curiosas que já aqui aconteceram.

In a place with so much history, no one better than the Director to take you to discover all the corners of the Palace - from the rooms to the gardens - and tell the most curious stories that have ever happened here.

JARDIM DAS CRIANÇAS

KIDS GARDEN

FREE

Uma hora de diversão para os mais pequenos, nos jardins do Palácio. Seja a contar histórias ou a dançar, o tempo voa.

An hour of fun for the little ones, in the Palace gardens. Whether telling stories or dancing, time flies.

TREINO DE BICICLETA

BICYCLE TRAINING

FREE

Logo pela manhã, saímos para um treino de bicicleta na serra. Respirar o ar puro da montanha e conhecer locais cheios de encanto serão alguns dos ingredientes para um treino de bicicleta memorável.

Early in the morning, we go for a mountain bike workout. Breathing the fresh mountain air and discovering places full of charm will be some of the ingredients for a memorable bike workout.

[📍](#) O equipamento para a atividade está disponível para alugar no BikeCenter. É obrigatório o uso de capacete.

DISCOVERY HOTEL
MANAGEMENT