

AGENDA 2021



PALÁCIO DA LOUSÃ
BOUTIQUE 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

[@palaciodalousaboutiquehotel](#) [@palaciolousahotel](#)

SEGUNDA • MONDAY

10h00 - 11h00 [Lobby](#) ●●○○○
Yoga

TERÇA • TUESDAY

09h00 - 10h00 [Lobby](#) ●●○○○
Degustação de ervas
Herbs tasting

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](#) ●○○○○
Introdução à prova de vinhos
Wine tasting | Introduction

19h15 - 20h15 [Lobby](#) ●●○○○
Yoga

SEXTA • FRIDAY

10h00 - 11h00 [Lobby](#) ●●○○○
Yoga

18h30 - 19h30 [À TERRA](#) ●○○○○
Cocktail do Director
General Manager's Cocktail

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.

DEGUSTAÇÃO DE ERVAS HERBS TASTING

FREE

Nesta atividade iremos explorar o mundo das ervas e plantas, percebendo as suas vantagens, índices nutritivos e utilizações culinárias. In this activity we will explore the world of herbs and plants, realizing their advantages, nutritional indexes and culinary uses.

PIZZA WORKSHOP

9€ por pessoa • per person [↑](#) min. 2 [↑](#) max. 6

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.

INTRODUÇÃO À PROVA DE VINHOS WINE TASTING INTRODUCTION

5€ por pessoa • per person [↑](#) min. 2 [↑](#) max. 6

O curso de introdução ao mundo do vinho é composto por um conjunto dos principais e mais relevantes temas e conteúdos, que permitirão que se inicie e especialize na sua jornada através do mundo desta apaixonante bebida. The introduction to the world of wine course consists of a set of the main and most relevant themes and contents, which will allow you to start and specialize in your journey through the world of this exciting drink.

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.