

# Daily Activities for Adult

## 成人活動日程表

時間 TIME	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
10 – 11:30am	體能訓練 Workout	象棋 / 層層疊 Chess / Giant Jenga	羽毛球 Badminton	象棋 / 層層疊 Chess / Giant Jenga	體能訓練 Workout	飛碟 Frisbee	羽毛球 Badminton
2 – 3pm	海洋擴香石製作 Sea Plaster Aroma Stone Making	大自然手工藝坊 Nature Art Workshop	手鏈製作 Bracelet Making	水拓畫 Water Marbling	環保藝術品製作 Recycling Materials Art & Craft Making	水拓畫 Water Marbling	海洋擴香石製作 Sea Plaster Aroma Stone Making
4 – 5:45pm	九澳高頂散步徑 Ka Ho Height Family Trail	瑜伽和頌鉢體驗 Yoga with Singbowl Experience	黑沙水庫 步行徑體驗 Hac Sa Reservoir Family Trail	路環石面盆古道 Coloane Seac Min Pun Ancient Path	龍爪角海岸徑 Long Chao Kok Coastal Trail Walk	瑜伽和頌鉢體驗 Yoga with Singbowl Experience	黑沙水庫 步行徑體驗 Hac Sa Reservoir Family Trail

**THE CLUB**  
GRAND COLOANE

鷺環海天度假酒店  
GRAND COLOANE  
RESORT

# Daily Activities for Child

## 兒童活動日程表

時間 TIME	星期一 MON	星期二 TUE	星期三 WED	星期四 THU	星期五 FRI	星期六 SAT	星期日 SUN
10 – 11am	黏土藝術 Soft Clay Art	兒童瑜伽 Kids Yoga	啟蒙繪畫 Painting Enlightenment	體能訓練 Kids Workout	面具彩繪 Mask Painting	10am – 12pm 探索自然體驗 Exploration the Wildness	
2 – 3pm	海洋擴香石製作 Sea Plaster Aroma Stone Making	大自然手工藝坊 Nature Art Workshop	手鏈製作 Bracelet Making	水拓畫 Water Marbling	環保藝術品 Recycling Materials Art & Craft	3 – 5:45pm 飛碟、丟沙包、踢毽子、 充氣城堡、水上活動 Frisbee, Beanbag Games, Shuttlecock Kicking, Bouncy Castle, Water Games	
3 – 4pm	與水作樂 Water Games	與水作樂 Water Games	與水作樂 Water Games	與水作樂 Water Games	與水作樂 Water Games		



鷺環海天度假酒店  
GRAND COLOANE  
RESORT

