

Daily Activities for Adults

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 – 11am	黏土藝術 Soft Clay Art	編織工作坊 Knitting Workshop	飛碟 Frisbee	編織工作坊 Knitting Workshop	面具彩繪 Mask Painting	排球 Volleyball	羽毛球 Badminton
2 – 3pm	循環訓練 Circuit Training	大自然手工藝坊 Nature Art Workshop	手鏈製作 Bracelet Making	水中有氧運動 Water Aerobics	環保藝術品製作 Recycling Materials Art & Craft Making	匹克球 Pickleball	面具彩繪 Mask Painting
4 – 5:30pm	龍爪角海岸徑 Long Chao Kok Coastal Trail Walk	瑜伽 Yoga	黑沙水庫家樂徑 Hac Sá Reservoir Family Trail Walk	瑜伽 Yoga	龍爪角海岸徑 Long Chao Kok Coastal Trail Walk	瑜伽 Yoga	黑沙水庫家樂徑 Hac Sá Reservoir Family Trail Walk

THECLUB
GRAND COLOANE

鷺環海天度假酒店
GRAND COLOANE
RESORT

Daily Activities for Children

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	編織工作坊 Knitting Workshop	海洋黏土磁貼製作 Ocean Style Clay Magnet	編織工作坊 Knitting Workshop	面具彩繪 Mask Painting	10 – 11:30am 探索大自然 Nature Exploration	
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	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	
5 – 6pm	與水作樂：水球皮納塔、水槍射擊、水上滑道、水上蒙眼運球賽 Water Games: Hit Balloon Piñata, Water Gun Shooting, Slip and Splash, Blindfold Ball Race						



鷺環海天度假酒店
GRAND COLOANE
RESORT

kids
CLUB