SHANGRI-LA
RASA SENTOSA
SINGAPORE

成人健康活动

星期一

10AM	水上蹦床	成人游泳池，1楼
4PM	水上有氧	成人游泳池，1楼
5PM	鼓棒健身	海滩，1楼

星期二

8.30AM	阳光晨跑	海滩，1楼
10AM	导览自然徒步*	泳池浴巾领取处，1楼
4PM	水上舞蹈	成人游泳池，1楼

星期三

10AM	水上拳击	成人游泳池，1楼
4PM	水上舞蹈	成人游泳池，1楼
5PM	大笑瑜伽	海边藤壶草坪，1楼

星期四

10AM	水上蹦床	成人游泳池，1楼
4PM	水上健身	成人游泳池，1楼
5PM	鼓棒健身	海滩，1楼

星期五

8.30AM	阳光晨跑	泳池浴巾领取处，1楼
10AM	导览自然徒步*	泳池浴巾领取处，1楼
4PM	水上有氧	成人游泳池，1楼

星期六

水上舞蹈

10AM	水上舞蹈	成人游泳池，1楼
4PM	水上舞蹈	成人游泳池，1楼
5PM	鼓棒健身	海滩，1楼

星期日

8.30AM	丛林漫步	泳池浴巾领取处，1楼
10AM	水上拳击	成人游泳池，1楼
4PM	水上舞蹈	成人游泳池，1楼

*导览自然徒步： 参加者需穿可以盖住脚趾的鞋，建议穿着舒适。这项活动预计持续 45-60 分钟，其中包括圣淘沙大自然探索之旅、英比亚山自然步道和英比亚山炮台。请提前 5 分钟到达集合地点，以便听取有关指南和规定的全面介绍。

心灵　身体　灵魂

仅限16岁以上宾客
以上活动和地点可能会有变动