



ACTIVIDADES TEMPORADA VERDE



FOUR SEASONS RESORT

Costa Rica at Peninsula Papagayo



¡Bienvenidos al Paraíso!

Parte de la diversión en el Four Seasons Resort Costa Rica reside en nuestras interesantes y variadas actividades. Dos de nuestras actividades más recientes son la alfarería y el ciclismo de montaña, por no mencionar un sinnúmero de deportes acuáticos como snorkel, kayak, buceo y stand-up paddleboarding, así como el surf tradicional con Tropicsurf en nuestros mundialmente famosos puntos de surf locales.

Por favor consulte el calendario de este folleto para conocer docenas de actividades y asegúrese de registrarse con nuestro ConciERGE ya que el cupo para algunas de ellas se agota rápidamente. Muchas de ellas son de cortesía.

¡Esperamos que tenga unas fantásticas vacaciones con nosotros aquí en el paraíso! Pura vida,

Pascal Forotti
Gerente General

Nivel de Actividad: / Bajo // Medio Bajo /// Medio Alto //// Alto

Pesca del Día /

Conozca a nuestro chef y elija su cena justo al lado del barco. Él estará a su disposición para ayudar con su plato.

1 Hora - TODAS LAS EDADES
PRECIO SEGÚN CONSUMO



Clase de Cocina /

Aprenda algunos secretos culinarios y tal vez incluso una nueva receta local de uno de nuestros mejores cocineros.

1 Hora - EDAD 12 Y MÁS -
CORTESÍA



Clase de Chocolate /

Esta clase práctica con el artista local Henrik Bodholdt lleva a los participantes en un viaje a través de la elaboración del chocolate, desde el tostado y pelado de los granos de cacao a la molienda y la mezcla que crea el chocolate como lo conocemos. Qué mejor forma de aprender que comiendo chocolate hecho con sus propias manos.

75 MINUTOS - TODAS LAS EDADES - \$45 POR PERSONA



Clase de Mixología /

¿Mucha sed? Tenemos cientos y cientos de deliciosas recetas de cocteles de nuestros expertos bartenders. No importa si lo que busca es un coctel clásico, un ponche para una fiesta o una mezcla original, tenemos una receta para cada gusto y ocasión. Esta sesión de una hora incluye muestras de nuestros diez cocteles más famosos desde nuestra apertura. ¿A qué espera? ¡Empiece a mezclar!

1 HORA - EDAD 18 Y MÁS - CORTESÍA



Taller de Cerámica /

Únase a este taller para aprender a crear y pintar su propia pieza hecha a mano de auténtica alfarería costarricense. Es una clase de 2 horas con el artista Arbin Espinoza, quien estará encantado de enseñarle los secretos de esta forma popular de artesanía.

2 HORAS - TODAS LAS EDADES - \$145 POR PERSONA



Ultimate Boot Camp ///

¡Póngase a prueba con esta sesión de ejercicio de quema de calorías de cuerpo completo, utilizando varios estilos de entrenamiento tanto cardiovascular como de fuerza para mantener sus músculos confundidos y trabajando duro!

TODOS LOS NIVELES - 1 HORA

EDAD 12 Y MÁS - \$20 POR PERSONA



H.I.I.T. ///

¡Esta clase de entrenamiento de alta intensidad por intervalos hará trabajar todos sus grupos musculares en intervalos de 30 segundos a 1 minuto! Desafiando las secuencias se quema la grasa y aumenta el metabolismo.

TODOS LOS NIVELES - 45 MINUTOS

EDAD 12 Y MÁS - \$20 POR PERSONA

Pure Physique //

Pure Physique es una nueva clase que ofrece una opción a los huéspedes que buscan bajo impacto, estiramiento, elongación y ligero fortalecimiento de los músculos.

TODOS LOS NIVELES - 1 HORA

EDAD 12 Y MÁS - \$20 POR PERSONA



Spinning ////

Esta clase de ciclismo cardiovascular se centra en la resistencia, fuerza, intervalos de alta intensidad y la recuperación, al tiempo que proporciona una experiencia motivacional.

TODOS LOS NIVELES - 45 MINUTOS

EDAD 12 Y MÁS - \$20 POR PERSONA

AB-solute Spin ////

¡Disfruta de la emoción de nuestra clase de spinning energizante con la gran adición de una rutina de ejercicios de core, ofreciendo un atractivo e inspirador entrenamiento de todo el cuerpo!

TODOS LOS NIVELES - 1 HORA

EDAD 12 Y MÁS - \$20 POR PERSONA

Cardio Tennis //

Esta clase está dirigida a los jugadores para conseguir un entrenamiento cardio fantástico al tiempo que mejora su juego. Esta clínica es para todos los niveles de juego.

1 HORA - EDAD 16 Y MÁS



Advanced Drill //

Esta clínica es para jugadores avanzados que están buscando para un ejercicio de ritmo rápido, el juego por hoyos y un gran entrenamiento.

1 HORA - EDAD 16 Y MÁS

Doble Estrategia //

Esta clínica es para nivel medio-alto de jugadores de dobles que se centra en el posicionamiento, la estrategia, los taladros y los partidos de diversión.

1 HORA - EDAD 16 Y MÁS

Groundstrokes //

Esta clínica le ofrece algunos consejos fantásticos para entender cómo golpear una mejor groundstroke. Vamos a golpear un montón de pelotas y obtener un gran entrenamiento (incluido: "Tennis for life", libro de Peter Burwash).

1 HORA - EDAD 16 Y MÁS

Tennis Drop In //

Esta es una excelente oportunidad para conocer a otros jugadores de tenis y jugar algunos sencillos o dobles.

1 HORA - EDAD 16 Y MÁS

El descubrimiento de la Cabeza de Mono ///

Venga y únase a nosotros para una gira vigorizante en Kayak alrededor de la península. Mientras descubre el secreto de la Cabeza de Mono disfrutará de la vida marina y hermosas vistas.

2 HORAS - EDAD 14 Y MÁS

PARA REMEROS EXPERIMENTADOS

CORTESÍA



Kayak al atardecer ///

Disfrute de una hermosa puesta de sol que se hunde bajo el Océano Pacífico, con nuestro guía local.

45 MINUTOS - EDAD 14 Y MÁS

CORTESÍA



Aventura Ciclismo ///

¡La Península es el paraíso en dos ruedas! Monte por caminos soleados exuberantes con vistas de todo el campo de golf. Se trata de una visita guiada donde podrá explorar el paisaje y la vida silvestre de la Península.

1.5 HORAS - EDAD 14 Y MÁS - CORTESÍA

Caminata guiada por la Mañana ///

Únase a nosotros para un paseo vigorizante a través de los pasos y las colinas alrededor de nuestra propiedad. Hay 700 escalones para subir y ver nuestras hermosas vistas donde se puede ver nuestros residentes, el mono aullador y el mono cara blanca.

1.5 HORAS - EDAD 6 Y MÁS - USAR ZAPATOS CERRADOS

CORTESÍA



Observación de Aves //

Se invita a los observadores de aves de cualquier nivel a detectar loros, manequines, hormigueros y trogones, ubicados en todo el Resort. Acompañe a nuestro guía local para descubrir el yigüirro, ave nacional de Costa Rica.

1.5 HORAS - TODAS LAS EDADES - CORTESÍA



Sendero de los Gigantes /

El Tour Sendero de los Gigantes es la manera perfecta de ver nuestro galardonado campo de golf. Monte en su carrito de golf y se deslumbrará con vistas impresionantes, mientras aprende la rica historia de la biodiversidad de la Península.

1 HORA - TODAS LAS EDADES - CORTESÍA



Introduction to Surf //

¡Practique el surf con la famosa compañía originaria de Australia, Tropic Surf!

Sus guías profesionales enseñarán a los principiantes los secretos de este deporte moderno. Los surfistas con más experiencia pueden probar un tour guiado a las icónicas olas de Roca Bruja y Ollie's Point.

1 Hora— CORTESÍA

CUPO LIMITADO - POR FAVOR RESERVAR CON EL CONSERJE EXT. 4100



Degustación de Café //

Con más de 28 años, Café Britt ha dado denominación de origen, ha producido, tostado y enviado los mejores cafés gourmet directamente desde Costa Rica, Perú y Colombia, manteniendo una fuerte relación con nuestros agricultores y las prácticas de comercio justo.

Acompáñenos a degustar café fresco en la tienda Britt junto al Spa.

1 Hora - TODAS LAS EDADES - CORTESÍA



Descubra Costa Rica //

Guía para hablar de la rica cultura e historia desde los volcanes hasta el café y cacao y muchos otros hechos.

1 Hora - TODAS LAS EDADES - CORTESÍA



Club Tuanis "Sala de juegos" //

Tuanis es nuestro centro de entretenimiento creado para nuestros huéspedes adolescentes y más jóvenes, totalmente equipado. Situado a pocos pasos de la cancha de baloncesto, Tuanis alberga

una TV de pantalla plana, reproductor de DVD, PlayStation 3, Xbox 360, Nintendo Wii; amueblado con cómodos salones, mesas decorativas y colores brillantes de Costa Rica, es el lugar perfecto para relajarse, jugar al billar y socializar con nuevos amigos. Abierto de 1:00 pm a 10:00 pm.

TODAS LAS EDADES - CORTESÍA



Linternas de los Deseos //

Pida un deseo e ilumine el cielo nocturno para atraer la suerte y buena fortuna con sus seres queridos.

1 Hora - TODAS LAS EDADES - \$15 PER LANTERN



Lunes

HORA	ACTIVIDADES	LUGAR
7:45am	Tour de Kayak Guiado	Playa Blanca
8:00am	Ultimate Boot Camp **	Spa
9:15am	Mente Sana **	Spa
10:00am	Introducción al Surf	Contactar al Conserje
10:30am	Spinning **	Spa
1:30pm	Clase de Buceo	Piscina Blanca
2:00pm	Degustacion de Café	Café Britt
2:00pm	Descubre Costa Rica	Contactar al Conserje
3:00pm	Clase de Ceramica**	Contactar al Conserje
4:00pm	Degustación de Vinos	Contactar al Conserje
4:45pm	Caminata al Atardecer	Playa Blanca

Se requieren reservaciones para todas las actividades debido al espacio limitado, por favor, contacte a nuestro conserje en Ext. 4100

** Precio varía dependiendo de la actividad

Martes

HORA	ACTIVIDADES	LUGAR
6:30am	Mini Golf Abierto hasta las 5:30pm	Campo de Golf
6:30am	Tarifa Especial de Golf	Contactar Tienda de Golf
7:45am	Caminata Guiada	Playa Blanca
10:00am	Introducción al Surf	Contactar al Conserje
10:00am	Tenis "Advance Drill"	Contactar Tienda de Golf
10:00am	Tour de Snorkel Guiado	Playa Blanca
10:00am	Taxi en Bote hacia el Coco **	Contactar al Conserje
10:00am	Clínica de Golf	Contactar Tienda de Golf
10:00am	Renta de Carrito de Golf	Contactar Tienda de Golf
1:00pm	Tour Sendero de los Gigantes	Contactar Tienda de Golf
1:30pm	Pesca del Día **	Contactar al Conserje
3:00pm	Tour Sendero de los Gigantes	Contactar Tienda de Golf
3:00pm	Clase de Baile	Contactar al Conserje
3:00pm	Tenis "Drop In"	Contactar Tienda de Golf
5:30pm	Tour de Kayak al Atardecer	Playa Blanca

Se requieren reservaciones para todas las actividades debido al espacio limitado, por favor, contacte a nuestro conserje en Ext. 4100

** Precio varía dependiendo de la actividad

Miércoles

HORA	ACTIVIDADES	LUGAR
6:30am	Mini Golf Abierto hasta las 5:30pm	Campo de Golf
6:30am	Tarifa Especial de Golf	Contactar Tienda de Golf
8:00am	AB-solute SPIN **	Spa
8:30am	Tour en Bicicleta	Lobby
9:15am	Mente Sana**	Spa
10:00am	Introducción al Surf	Contactar al Conserje
10:00am	Tennis "Doble Estrategia"	Contactar Tienda de Golf
10:00am	Clínica de Golf	Contactar Tienda de Golf
10:00am	Renta de Carrito de Golf	Contactar Tienda de Golf
10:30am	H.I.I.T**	Spa
1:00pm	Tour Sendero de los Gigantes	Contactar Tienda de Golf
2:00pm	Degustación de Café	Contactar al Conserje
3:00pm	Tour Sendero de los Gigantes	Contactar Tienda de Golf
3:00pm	Clase de Chocolate **	Contactar al Conserje
4:00pm	Clase de Coctelería	Contactar al Conserje
4:45pm	Caminata al Atardecer	Playa Blanca
7:00pm	Linternas de Deseos	Lobby

Se requieren reservaciones para todas las actividades debido al espacio limitado, por favor, contacte a nuestro conserje en Ext. 4100

** Precio varía dependiendo de la actividad

Jueves

HORA	ACTIVIDADES	LUGAR
6:30am	Mini Golf Abierto hasta las 5:30pm	Campo de Golf
6:30am	Tarifa Especial de Golf	Contactar Tienda de Golf
10:00am	Renta de Carrito de Golf	Contactar Tienda de Golf
10:00am	Introducción al Surf	Contactar al Conserje
10:00am	Tour de Snorkel Guiado	Playa Blanca
10:00am	Taxi en Bote hacia el Coco **	Contactar al Conserje
10:00am	Tenis "Groundstrokes"	Contactar Tienda de Golf
1:00pm	Tour Sendero de los Gigantes	Contactar Tienda de Golf
1:30pm	Clase de Cocina	Contactar al Conserje
2:00pm	Descubre Costa Rica	Contactar al Conserje
3:00pm	Tour Sendero de los Gigantes	Contactar Tienda de Golf
3:00pm	Clase de Baile	Contactar al Conserje
4:00pm	Mercado de Artesanos **	Contactar al Conserje
5:30pm	Tour de Kayak al Atardecer	Playa Blanca

Se requieren reservaciones para todas las actividades debido al espacio limitado, por favor, contacte a nuestro conserje en Ext. 4100

** Precio varía dependiendo de la actividad

Viernes

HORA	ACTIVIDADES	LUGAR
6:30am	Mini Golf Abierto hasta las 5:30pm	Campo de Golf
6:30am	Tarifa Especial de Golf	Contactar Tienda de Golf
7:45am	Tour de Aves Guiado	Contactar al Conserje
8:00am	Ultimate Boot Camp **	Spa
9:15am	Mente Sana **	Spa
10:00am	Renta de Carrito de Golf	Contactar Tienda de Golf
10:00am	Introduccion al Surf	Contactar al Conserje
10:00am	Tenis "Cardio Tennis"	Contactar Tienda de Golf
10:30am	Spinning **	Spa
1:00pm	Tour Sendero de los Gigantes	Contactar Tienda de Golf
1:30pm	Clase de Buceo	Playa Blanca
3:00pm	Tour Sendero de los Gigantes	Contactar al Conserje
3:00pm	Clase de Ceramica**	Contactar al Conserje
3:00pm	Tour en Bicicleta por la Península	Lobby
4:00pm	Mercado de Artesanos **	Contactar al Conserje
4:00pm	Degustación de Cerveza	Contactar al Conserje
7:00pm	Linternas de Deseos	Contactar al Conserje

Se requieren reservaciones para todas las actividades debido al espacio limitado, por favor, contacte a nuestro conserje en Ext. 4100

** Precio varía dependiendo de la actividad

Sábado

HORA	ACTIVIDADES	LUGAR
6:30am	Mini Golf Abierto hasta las 5:30pm	Campo de Golf
6:30am	Tarifa Especial de Golf	Contactar Tienda de Golf
7:45am	Caminata Guiada	Playa Blanca
10:00am	Renta de Carrito de Golf	Contactar Tienda de Golf
10:00am	Tour de Snorkel Guiado	Playa Blanca
1:00pm	Tour Sendero de los Gigantes	Contactar Tienda de Golf
2:00pm	Descubre Costa Rica	Contactar al Conserje
3:00pm	Tour Sendero de los Gigantes	Contactar Tienda de Golf
5:30pm	Tour de Kayak Guiado	Playa Blanca

Se requieren reservaciones para todas las actividades debido al espacio limitado, por favor, contacte a nuestro conserje en Ext. 4100

** Precio varía dependiendo de la actividad

Domingo

HORA	ACTIVIDADES	LUGAR
6:30am	Mini Golf Abierto hasta las 5:30pm	Campo de Golf
6:30am	Tarifa Especial de Golf	Contactar Tienda de Golf
7:45am	Tour de Aves Guiado	Contactar al Conserje
10:00am	Renta de Carrito de Golf	Contactar Tienda de Golf
10:00am	Taxi en Bote hacia el Coco**	Contactar al Conserje
1:00pm	Tour Sendero de los Gigantes	Contactar Tienda de Golf
1:30pm	Pesca del Día**	Contactar al Conserje
2:00pm	Tour con Snorkel	Playa Blanca
3:00pm	Tour Sendero de los Gigantes	Contactar Tienda de Golf
3:00pm	Clase de Baile	Contactar al Conserje
4:45pm	Caminata al Atardecer	Playa Blanca

Se requieren reservaciones para todas las actividades debido al espacio limitado, por favor, contacte a nuestro conserje en Ext. 4100

** Precio varía dependiendo de la actividad



Estimado Huésped:

Por favor, tenga en cuenta que las inclemencias del tiempo nos pueden obligar a cancelar las actividades al aire libre programadas, por favor póngase en contacto con nuestro conserje para cualquier sugerencia.

Todas las clases de fitness están disponibles para personas de 12 o más años de edad.

Se ofrecen clases personales de entrenamiento.

Por favor contacte al Spa para realizar sus reservaciones y confirmar la locación de la clase.

celebrate
10
2004 - 2014

