



# LIFESTYLE ACTIVITIES

HOẠT ĐỘNG GIẢI TRÍ

**MONDAY**  
THỨ HAI

**TUESDAY**  
THỨ BA

**WEDNESDAY**  
THỨ TƯ

**THURSDAY**  
THỨ NĂM

**FRIDAY**  
THỨ SÁU

**SATURDAY**  
THỨ BẢY

**SUNDAY**  
CHỦ NHẬT

**FROM 7AM  
TO 8AM**

**4KM BEACH  
BIKE TOUR**  
TOUR XE ĐẠP  
BÃI BIỂN 4KM  
MEET AT / GẶP TẠI  
KIDS CLUB (5 PAX)

**YOGA AT  
PULLMAN  
BEACH**  
TẬP YOGA TẠI  
BÃI BIỂN PULLMAN

**2KM BEACH  
JOGGING**  
CHẠY BỘ  
BÃI BIỂN 2KM  
MEET AT THE BEACH

**4KM BEACH  
BIKE TOUR**  
TOUR XE ĐẠP  
BÃI BIỂN 4KM  
MEET AT / GẶP TẠI  
KIDS CLUB (5 PAX)

**YOGA AT  
PULLMAN BEACH**  
TẬP YOGA TẠI  
BÃI BIỂN PULLMAN

**4KM BEACH  
BIKE TOUR**  
TOUR XE ĐẠP  
BÃI BIỂN 4KM  
MEET AT / GẶP TẠI  
KIDS CLUB (5 PAX)

**MEDITATION AT  
PULLMAN BEACH**  
TẬP THIỀN TẠI  
BÃI BIỂN PULLMAN

**FROM 9AM\*  
TO 10AM**  
VND 200.000  
AT KIDS CLUB

**T-SHIRT  
PAINTING**  
VẼ ÁO THUN

**CONICAL HAT  
PAINTING**  
VẼ NÓN LÁ

**T-SHIRT  
PAINTING**  
VẼ ÁO THUN

**CONICAL HAT  
PAINTING**  
VẼ NÓN LÁ

**T-SHIRT  
PAINTING**  
VẼ ÁO THUN

**CONICAL HAT  
PAINTING**  
VẼ NÓN LÁ

**T-SHIRT  
PAINTING**  
VẼ ÁO THUN

**FROM 4PM  
TO 6:30PM**

**PÉTANQUE  
COMPETITION**  
THI ĐẤU BI SẮT  
THE BEACH / BÃI BIỂN  
4PM - 5PM (4 pax)

**STRETCHING AT  
PULLMAN FIT**  
TẬP GIÃN CƠ TẠI  
PULLMAN FIT  
4PM - 5PM

**SUNSET  
ROOFTOP YOGA**  
YOGA NGÂM HOÀNG  
HÔN TRÊN SÂN THƯỢNG  
5:30PM - 6:30PM

**PÉTANQUE  
COMPETITION**  
THI ĐẤU BI SẮT  
THE BEACH / BÃI BIỂN  
4PM - 5PM (4 pax)

**SUNSET BIKE TOUR**  
ĐẠP XE DƯỚI  
ÁNH HOÀNG HÔN  
AT / TẠI KIDS' CLUB  
5PM - 6PM (5 pax)

**SUNSET  
ROOFTOP YOGA**  
YOGA NGÂM HOÀNG  
HÔN TRÊN SÂN THƯỢNG  
5:30PM - 6:30PM

**SUNSET BIKE TOUR**  
ĐẠP XE DƯỚI  
ÁNH HOÀNG HÔN  
AT / TẠI KIDS' CLUB  
5PM - 6PM (5 pax)

**FROM 6AM  
TO 6PM**

**KAYAKING & STAND-UP PADDLE BOARDING**  
CHèo KAYAK & VÁN ĐỨNG

**BEACH VOLLEYBALL / BASKETBALL**  
BÓNG RỔ / BÓNG CHUYỀN BÃI BIỂN

COMPLIMENTARY FOR IN-HOUSE GUESTS / KHÁCH LƯU TRÚ ĐƯỢC SỬ DỤNG MIỄN PHÍ

**FROM 1PM\*  
TO 4PM**  
MONDAY TO SUNDAY

**MOSAIC ART (PULLMAN SIGNATURE ACTIVITY)**  
NGHỆ THUẬT LÀM TRANH KHẮM ĐÁ (HOẠT ĐỘNG ĐẶC TRƯNG CỦA PULLMAN)  
VND 200.000 FOR 1 MOSAIC / 200.000 VND CHO 1 SẢN PHẨM TRANH GHEP ĐÁ  
MEET AT KIDS CLUB / DIỄN RA TẠI CẦU LẠC BỘ TRẺ EM

**FROM 4PM TO 5PM**  
EVERY WEDNESDAY &  
SATURDAY AT MAIN  
POOL

**WATER SPORTS**  
**WEDNESDAY & SATURDAY FOAM PARTY, INFLATABLES**  
THỂ THAO DƯỚI NƯỚC  
LỄ HỘI BỌT NƯỚC VÀO THỨ BẢY, CÁC LOẠI PHAO BƠM HƠI ĐẶC SẮC

**FROM 9AM\*  
TO 5PM**

**YOGA PRIVATE CLASS: VND 400.000/PERSON/1 HOUR**  
ĐẶT HUẤN LUYỆN VIÊN CÁ NHÂN CHO LỚP YOGA: 400.000 VND/NGƯỜI/1 GIỜ  
PLEASE DIAL NUMBER '0' OR COME TO RECEPTION COUNTER FOR RESERVATION / VUI LÒNG GỌI PHÍM '0' HOẶC ĐẾN QUẦY LỄ TÂN ĐỂ ĐẶT CHỖ  
ADVANCE RESERVATION IS REQUIRED / VUI LÒNG ĐẶT CHỖ TRƯỚC

**FROM 7AM  
TO 5PM**

**BICYCLE RENTAL SERVICE**  
FREE FIRST HOUR, HALF DAY: VND 200.000 (MAX 4 HOURS), FULL DAY: VND 300.000 (8AM TO 6PM)  
MIỄN PHÍ GIỜ ĐẦU TIÊN, 200.000 VND CHO NỬA NGÀY (TỐI ĐA 4 GIỜ), 300.000 VND CHO 1 NGÀY (8:00 TO 18:00)  
PLEASE MAKE RESERVATION IN ADVANCE IF YOU WANT TO USE BEFORE 6AM & AFTER 7PM / VUI LÒNG ĐẶT CHỖ TRƯỚC NẾU DÙNG TRƯỚC 6 GIỜ SÁNG VÀ SAU 7 GIỜ TỐI

**FROM 5:30PM TO  
6:30PM**  
EVERY WEDNESDAY  
AND SATURDAY

**SUNSET ROOFTOP YOGA**  
TẬP YOGA NGÂM HOÀNG HÔN TRÊN SÂN THƯỢNG  
MEET AT 9<sup>TH</sup> FLOOR ROOFTOP / GẶP TẠI SÂN THƯỢNG TẦNG 9

## REMARKS / LƯU Ý

- OUTDOOR ACTIVITIES ARE SUBJECT TO WEATHER / HOẠT ĐỘNG NGOÀI TRỜI CÓ THỂ BỊ HỦY DO THỜI TIẾT
- \* CHARGEABLE ACTIVITY / \*HOẠT ĐỘNG CÓ TÍNH PHÍ
- ADVANCE RESERVATION IS HIGHLY RECOMMENDED / VUI LÒNG ĐẶT CHỖ TRƯỚC ĐỂ TRẢI NGHIỆM TỐT HƠN

PLEASE DIAL NUMBER '0' FOR  
ACTIVITY RESERVATION & ANY ASSISTANCE REQUIRED.  
VUI LÒNG GỌI PHÍM '0' ĐỂ  
ĐẶT CHỖ & NHẬN HỖ TRỢ CẦN THIẾT



# LIFESTYLE ACTIVITIES

엔터테인먼트 활동

월요일      화요일      수요일      목요일      금요일      토요일      일요일

오전 7시 ~ 오전 8시	4km 자전거 투어 (키즈클럽 출발/5인)	비치 요가 (풀만 비치)	2km 비치 조깅 (풀만 비치 출발)	4km 자전거 투어 (키즈클럽 출발/5인)	비치 요가 (풀만 비치)	4km 자전거 투어 (키즈클럽 출발/5인)	명상 클래스 (풀만 비치)
오전 9시 ~ 오전 10시 *키즈클럽	티셔츠 페인팅 *20만동	농라 (베트남전통 모자) 페인팅 *20만동	티셔츠 페인팅 *20만동	농라 (베트남전통 모자) 페인팅 *20만동	티셔츠 페인팅 *20만동	농라 (베트남전통 모자) 페인팅 *20만동	티셔츠 페인팅 *20만동
오후 4시 ~ 오후 6시30분	프랑스 전통 놀이 '페탕크' (풀만 비치) 오후4시~ 오후 5시	스트레칭 클래스 (피트니스 센터) 오후4시~ 오후 5시	썬셋 요가 교실 (9층 테라스) 오후5시30분~ 오후 6시30분	프랑스 전통 놀이 '페탕크' (풀만 비치) 오후4시~ 오후 5시	노을 자전거 투어 키즈클럽출발 오후5시부터 오후6시까지 (5명)	썬셋 요가 교실 (9층 테라스) 오후5시30분~ 오후 6시30분	노을 자전거 투어 키즈클럽출발 오후5시부터 오후6시까지 (5명)
오전 6시 ~ 오후 6시	카약 / 스탠드업 패들 보드 / 비치 발리볼 / 농구 / 테니스						
	*투숙객 무료 이용						
오후 1시 ~ 오후 4시	풀만 시그니처 모자이크 아트 클래스 *20만동/작품 장소: 키즈클럽						
오후 4시 ~ 오후 5시 수요일, 토요일	수상 스포츠 / 튜브 놀이 거품파티는 수요일&토요일에 운영됩니다 장소: 메인 풀장						
오전 9시 ~ 오후 5시	1:1 개인 요가 *인당 40만동/시간 리셉션을 통한 예약 필수						
오전 7시 ~ 오후 5시	자전거 대여 1시간 무료 / 4시간 20만동 / 10시간(08:00~18:00) 30만동 리셉션을 통한 예약 필수						
오후5시30분 ~ 오후 6시30분 수요일, 토요일	루프탑 썬셋 요가 본관 9층						

### 비고

- 야외 활동의 경우 날씨에 따라 변동될 수 있습니다.
- 사전 예약을 이용하여 주시기 바랍니다.

기타 문의 사항 또는 예약이 필요하신 경우  
"0"을 눌러 리셉션에 연락을 바랍니다.