



亲爱的贵客，

四季酒店Ah Maruhaba！

欢迎来到四季酒店！

水晶般清澈的海水，画一样美丽的沙滩，丰富的海洋生物和从未经触碰的自然之美，凝结在在印度洋中心这天赐的小岛上。让这汪洋中的一方绿洲带您远离繁忙的城市生活，让您的身心重返自然。

这本活动手册将为您展示岛上各类精彩的活动，丰富您在这里的岛屿生活，我们希望有您的赏光来享用它们。如果您有更多特别的想法和主意，我们将很荣幸得为您全力安排。

最温暖的问候，

Armando Kraenzlin
度假村总经理

周一

08:30 am to 09:30 am 水中有氧瑜伽 Aqua Yoga

在盐水池中，伴着朝阳，用一节阿库阿瑜伽课让自己焕然一新。瑜伽的姿势与呼吸技巧配合盐水的天然治愈，唤醒您的身心。水的柔软与坚韧使它成了在阿库阿瑜伽中支撑和柔化您身体的完美选择。

预定：周日晚9点前，Spa前台（电话按5）

地点：盐水池 费用：免费

08:30 am to 12:00 pm 远航潜水(兩潜) Morning Dive Excursion (2 dives) 详见第七页

09:30 am to 10:30 am 浮潜教程(每日) Learn to Snorkel 详见第五页

09:30 am to 10:30 am 鸚鵡礁浮潜 Snorkel at Parrot Reef

欢迎您与我们海洋生物学家一起体验45分钟下潜探索鸚鵡礁：天然的水下山脉位于五分钟不到的多尼船距离，自家岛周遭围绕着丰富的桌面珊瑚，玳瑁海龟及各式各样的珊瑚鱼！很过瘾！

预定：周日晚6点前，娱乐中心（电话按10）

最低年龄8岁，16岁以下须由成人陪护。

地点：娱乐中心，9:20am 费用：每人\$60+服务费和政府税用(12歲以下\$30)

10:30 am to 11:30 am 双体筏操帆手初学者教程 Catamaran Sailing Introduction

蔚蓝色的环礁浅滩，我们就在这里向您介绍帆与舵的艺术。

预定：周日晚6点前，水上运动中心（电话按8641）

地点：水上活动中心，10:20am

费用：免费

11:00 am to 12:00 pm 潜入幕后 Sneaking Behind the Scenes

还在猜想这个岛是如何运作的？让我们的工程师带您走入“兰达村”，看一看他们到底是如何在兰达吉拉瓦鲁，这印度洋中心的小岛上，让电灯常亮，让淡水恒流。

预定：周日晚6点前，前台（电话按4）

地点：在前厅集合

费用：免费

11:00 am to 11:45 am 海洋中心导览 Marine Discovery Centre Immersion

欢迎您加入我们每天上午海洋中心深度导览！引领您进入认识马尔代夫最领先的研究中心。与海洋研究员，生物学家以及我们几只救伤中的海龟相见。认识珊瑚礁复育计画，蝠鲼研究计画以及更多等着您来探索！

预定：無須預訂

地点：海洋中心

费用：免费

周一

11:20am to 12:45pm 反重力瑜伽 Anti Gravity Yoga

适用于任何能量和身体类型-不仅是运动和极度冒险-反重力瑜伽利用吊床,让参与者把瑜伽塑造为立体的境界。微悬浮在地面,纾缓身体,便于倒置姿势的练习;此运动刺激释放欢乐的安多酚,让您体验飞行的神奇感觉。

在课程开始之前2-3小时请不要饮食过量。

最低年龄: 14

最多7人: 通过水疗中心接待处预定

集合地点: 水疗中心接待处11: 20am

费用: 每人US \$80 +服务费和政府税用

02:00 pm to 04:15 pm 浮潜冒险 Snorkel Adventure

在海洋探索中心,我们的海洋生物学家会简单介绍马尔代夫海域的生物,然后让我们一起去当地传统的多尼船,一起去附近海域美丽的珊瑚群,探索令人惊叹的马尔代夫水下世界(需要浮潜经验)。

预定: 周日晚6点前,娱乐中心(电话按10)

最小年龄8岁,16岁以下须由成人陪同。

地点: 娱乐中心前台, 1:45pm

费用: 每人\$75(12岁以下\$35+ 服务费和政府税用)

02:30 pm to 04:30 pm 远航潜水 Afternoon Dive(1 dive) 详见第七页

02:30 pm to 03:30 Pm 瑜伽细语—身,心,灵之旅 Yoga Wisdom Talk

欢迎与我们的瑜伽大师一起参予洞察瑜伽与您身心灵的连接

预定: 通过水疗中心接待处预定

地点: Spa

费用: 免费

05:00 pm to 06:00 pm 史泰龙集训营 Boot Camp

别紧张!这只是一个温和的慢跑训练。那些整天泡在健身房里的蓝博(Rambo)们会让您在慵懒的小岛上一起动起来。

预定: 下午3点前,娱乐中心(电话按10)

地点: 健身中心,请配备慢跑鞋(我们也提供租借装备) 费用: 免费

05:30 Pm to 06:45pm 瑜伽能量训练步道 Yoga Energy Trail

集中,自我,平静,让您的心灵来体验我们最新的”瑜伽能量训练步道”75分钟训练将走遍15种户外独特训练点,借此训练呼吸,舒展,音调及自我强化,适合有适度健身者,至少12岁以上。这是一种全新的瑜伽体验!私人课程亦可安排,怀孕期间不建议参加此活动。

预定: 下午5点前, Spa前台(电话按5) *每堂最多只收3人

请穿运动跑鞋参加此课程

地点: 健身房(必须预订)

费用: 每人80美元+服务费和政府税用

私人课程: 美金200(单人课程)美金250(双人课程)须外加服务费及政府税收

周一

06:00 pm to 07:00 pm **海洋论坛: Manta Ray 计划 Fish Talk: Manta Ray Project**

马尔代夫唯一的Manta Ray计划的基地就在这里，兰达岛。加入我们的研究专家，听他们讲述平时的研究和将来的计划。来了解这海洋中的一抹温柔。

预定：中午12点前 地点：海洋中心

费用：成人每人7美元+ 服务费和政府税用

五岁以下儿童免费（费用将捐入绿色环保保护基金）

6:00 pm to 8:00 pm **日落垂钓 Sunset Fishing**

日落时分，与我们一起坐上小船，只需一点耐心，您就等着好运上钩吧！我们的厨师们也很高兴能根据您的喜欢烹饪您的收获…

预定：中午12点前，娱乐中心（电话按10）

地点：码头旁，5:50pm

费用：每人95美元（12岁以下儿童45美元）+ 服务费和政府税用

6:30 pm to 7:15 pm **黄昏冥想 Evening Enlightenment**

一天的活动之后，跟随我们的瑜伽师一起去探索内心的平静。哪里也不用去，什么也不用做。就让时间流过，当我们冥想（推荐身着宽松舒适的衣物）。

预定：下午5点前，Spa前台（电话按5）

地点：水疗中心接待处

费用：免费

6:30 pm to 7:15 pm **浪漫黄昏航游 Romantic Sunset Cruise**

两个人，趁着黄昏，坐上阿拉巴拉卡的小多尼船，用杯中的香槟和一些法国开胃小菜庆祝这美妙的光阴。限两人。

预定：中午12点前，阿拉巴拉卡特（电话按2）

地点：码头，6:25pm

费用：120美元+ 服务费和政府税用

10:00pm **鲨鱼喂食秀-海上酒吧 Sharkfeeding at Seabar**

属于您自己的珊瑚架！

兰达吉拉瓦鲁的海洋研究团队拥有世界上最成功的珊瑚架培植技术。

直到2005年，我们配置了超过450个珊瑚架在附近的浅海，兰达海礁正在飞速成长，并吸引越来越多的各类小鱼。我们的珊瑚专家已被科学界认证为人工培植领域的成功先锋。

如果您愿意支持我们的珊瑚培养工程，可以随时联系我们主码头旁边海洋研究中心的海洋生物学家们，领养一株属于您或您家庭的珊瑚树。

我们将很高兴地为您随时更新您领养珊瑚的成长过程，直到它成长为一整个充满活力，生机勃勃的生态系统。

小型珊瑚架 - 150美元

心型珊瑚架 — 250美元

中型珊瑚架 — 300美元

大型珊瑚架 — 500美元

周二

6:30 am to 9:30 am

日出釣魚 Sunrise Fishing

在日初之際出航,航向著名的遠洋魚區,在那裏你可能會找到珍鮭魚,白金槍魚。旅途中船長將會精心準備西點麵包及咖啡供您享用。您將會使用專業的海釣器具以及我們專業的船員一起同心協力,添加一點耐心及運氣。或許這次釣到遠洋大魚的就是您!這將會是個3小時驚心冒險的旅程!

預定: 周一晚6点前, 娱乐中心 (电话按10)

地点: 娱乐中心, 6:20am 费用: 每人95美元(12歲以下45美元)+ 服务费和政府稅用

8:30 am to 9:30 am

瑜伽 Yoga

用一段瑜伽帶给自己大量的正能量, 向新的一天说早安。

(限15歲或以上年齡的客人)

預定: 周一晚9点前, Spa前台 (电话按5)

地点: 水疗中心接待处, 8:25am 费用: 免费

8:30 am to 12:00 pm

潜水远航 Morning Dive Excursion (2 dives) 详见第七页

9:30 am to 10:30 am

浮潜教程 Learn to Snorkel (每日)

来和娱乐中心团队的成员一起学浮潜吧! 您将掌握最优秀的浮潜技巧, 探索惊艳的海底世界。

預定: 周一晚6点前, 娱乐中心 (电话按10)

最低年齡8岁, 16岁以下须由成人陪护。

地点: 娱乐中心, 9:20am 费用: 免费

10:30 am to 12:30 pm

海豚论坛与航游 Dolphin Talk and Cruise

您知道吗? 兰达附近的海域生活着数百只海豚。听海洋生物学家们简单介绍下这种神奇的生物, 然后跳上甲板在环礁中航游, 去海豚最活跃的海域, 期待着它们在船边跳出海面。

預定: 周一晚6点前, 娱乐中心 (电话按10) 地点: 娱乐中心, 10:20am

费用: 每人75美元+ 服务费和政府稅用

十二歲以下儿童每人35美元+ 服务费和政府稅用

(费用将捐入绿色环境保护基金)

11:30am to 12:45pm

反重力瑜伽 Anti Gravity Yoga 详见第三页

2:00 pm to 4:15 pm

海龟论坛与浮潜旅行 Turtle Talk and Safari

加入海洋生物学家们的精彩讲座, 了解这些美丽海洋生物生活, 觅食习性的内部情报。讲座后, 我们将出发去附近的浮潜水域寻找它们。也许, 您会看到他们摇头摆尾地向您游来, 越来越近。。。 (需要浮潜经验)

預定: 周一晚6点前, 娱乐中心 (电话按10)

最低年齡8岁, 16岁以下须由成人陪护。

地点: 娱乐中心, 1:45pm

费用: 每人75美元(12歲以下35美元)+ 服务费和政府稅用 (费用将捐入绿色环境保护基金)

周二

2:30 pm to 4:30 pm **远航潜水 Afternoon Dive(1 dive)** 详见第七页

4:30 pm to 7:0 pm **当地小岛 参观卡马督岛 Local island visit to Kamadhoo**

这将会是个深入当地小岛居民生活的一个文化旅程。迎接您的将会是传统当地舞蹈伴随着新鲜的椰子水。探索优美小径，细听民间传说，品尝当地小点：hedhikkaa, 马尔代夫特有小吃！

预定：娱乐中心（电话按10）

地点：娱乐中心前台，4:20pm

费用：每人75美元(12歲以下35美元)+ 服务费和政府税用（12岁以下免费）

5:00 pm to 6:00 pm **水中有氧瑜伽 Aqua Yoga**

在盐水池中，伴着朝阳，用一节阿库阿瑜伽课让自己焕然一新。瑜伽的姿势与呼吸技巧配合盐水的天然治愈，唤醒您的身心。水的柔软与坚韧使它成了在阿库阿瑜伽中支撑和柔化您身体的完美选择。

预定：周一晚9点前，Spa前台（电话按5）

地点：盐水池

费用：免费

5:30 Pm to 6:45pm **瑜伽能量训练步道 Yoga Energy Trail** 详见第三页

6:00pm to 7:00pm **海洋论坛：环礁的起源 Fish Talk : Origin of Atolls**

探索马尔代夫各个环礁和珊瑚群背后的秘密，让您对这片独特的岛屿更加了解。

预定：中午12点前

地点：海洋中心

费用：成人每人7美元+ 服务费和政府税用

（费用将捐入绿色环境保护基金）

6:30 pm to 7:15 pm **浪漫黄昏航游 Romantic Sunset Cruise**

两个人，趁着黄昏，坐上阿拉巴拉卡的小多尼船，用杯中的香槟和一些法国开胃小菜庆祝这美妙的光阴。限两人。

预定：中午12点前，阿拉巴拉卡特（电话按2）

地点：码头，6:25pm

费用：120美元+ 服务费和政府税用

7:00 pm to 10:30 pm **Blu龙虾之夜 Lobster Rendez-vous at Blu**

跟我们的海鲜大师来一场约会吧，多样海鲜，烘烤龙虾尾，尽在意大利餐厅的四道美味大餐中。

预定：Blu（电话按2）

地点：Blu

费用：每人145美元+ 服务费和政府税

十二岁以下儿童每人70美元+ 服务费和政府税用

10:00pm

鲨鱼餵食秀-海上酒吧 Sharkfeeding at Seabar

兰达吉拉瓦鲁岛潜水中心

PADI 金棕榈潜水中心，供应充满氧气的气瓶，供您每天两次潜航：**我们早上8:30到12:30进行双瓶潜水，下午2:30到5:30则乘坐快艇进行激动人心的潜航。**我们来自世界各地的潜水导师和具有大师级职称的潜水教练，经过良好训练，整装待发，只愿带您一起领略附近海域各色美丽的珊瑚。请在开船前十五分钟集合。

预定上午或下午的潜水，请随时联系潜水中心（电话拨11）。在您的首次在马尔代夫潜水前，您须出示您的资格证明卡并填写免责声明。如您的潜水记录少于30次，或在过去三个月中没有进行任何潜水活动，我们将免费为您提供一次近海房礁体验潜水。体验潜水的时间在每天上午10:00到下午3:00。

装备	上午潜水	快艇潜水
一个氧气罐	115美元	150美元
一个氧气罐和一个海洋生物学家	115美元	150美元
夜间潜水	130美元	150美元
夜间潜水和一个海洋生物学家	140美元	150美元

套餐

6-10 罐氧气，每次潜水	110美元
11-20罐氧气，每次潜水	100美元
21或更多罐氧气，每次潜水	90美元

潜水套餐包含全部或部分潜水装备，快艇，潜水导师和DAN潜水保险。所有价格都需另付 服务费和政府税用。请随时联系潜水中心（电话拨11）咨询更多信息。

让您的潜水更上一层楼？

潜水中心提供给您PADI潜水课程，让您的潜水更加专业。

请随时咨询各类潜水课程的更多细节。

周三

8:30 am to 9:30 am 瑜伽 Yoga

用一段瑜伽带给自己大量的正能量，向新的一天说早安。

(限15岁或以上年龄的客人)

预定: 周二晚9点前, Spa前台(电话按5)

地点: 水疗中心接待处, 8:25am

费用: 免费

8:30 am to 12:00 pm 远航潜水 Morning Dive Excursion (2 dives) 详见第七页

09:30 am to 10:30 am 浮潜教程 Learn to Snorkel (每日) 详见第五页

9:00 am to 3:00 pm 豪华潜水之旅 Varah Salhi Luxury Dive Safari

再也没有比这更好的潜水了! 在豪华游艇的甲板上呆一整天, 潜入几个附近绝佳的水域, 然后在一片与世隔绝的沙滩上享用我们早为您备下的餐点, 或者浮潜, 嬉戏。

预定: 周二中午12点前, 潜水中心(电话按11)

地点: 潜水中心, 9:15am

费用: 每人350美元+ 服务费和政府税用

11:30am to 12:45pm 反重力瑜伽 Anti Gravity Yoga 详见第三页

11:00am 11:30am 兰花园游览

欣赏美丽绽放的兰花之际, 一起学习分享栽培完美植株的秘诀。

请于上午11点在前台集合

10:00 am to 2:00 pm 马尔代夫鲁宾逊 Maldives Crusoe

我们的船将带您穿越这边环礁, 只为一次精彩的浮潜和野餐之旅。在船顶享受海景和阳光, 然后躺在这牧歌般美好的沙滩或干脆就在海中浮潜, 我们会悄悄为您把野餐都备好。

预定: 周二晚6点前, 娱乐中心(电话按10)

地点: 娱乐中心, 09:50am

费用: 每人195美元(12岁以下95美元)+ 服务费和政府税用

10:30 am to 11:30 am 皮划艇冒险 Kayak Adventure

和我们的皮划艇教练一起舞动手桨, 穿越绿松石色的海水, 从一个新的角度端详, 这美丽的浅滩和上面的漂亮的房间。

(16岁以下须由成人陪护)

预定: 周二晚6点前, 水上运动中心(电话按10)

地点: 水上活动中心

费用: 每人30美元+ 服务费和政府税用

周三

2:00 pm to 4:30 pm 浮潜冒险 Snorkel Adventure

在海洋探索中心，我们的海洋生物学家会简单介绍马尔代夫海域的生物，然后让我们一起跳上当地传统的多尼船，一起去附近海域美丽的珊瑚群，探索令人惊叹的马尔代夫水下世界（需要浮潜经验）。

预定：周二晚6点前，娱乐中心（电话按10）

最小年龄8岁，16岁以下须由成人陪同。

地点：娱乐中心前台，1:45pm

费用：每人75美元(12岁以下35美元)+ 服务费和政府税用

2:30 pm to 4:15 pm 远航潜水 Afternoon Dive(1 dive) 详见第七页

5:00pm to 6:00pm 沙滩排球比赛 Beach Volley Match

和其他岛民一起组建一只排球队来对抗我们的兰达全明星队吧！比赛结束后还可以带走一大箱啤酒，呃。。。如果您能赢了我们的话。（小心点，这里的经理们可都输不起）

预定：中午12点前，娱乐中心（电话按10）

地点：水上活动中心，咱们光脚玩。 费用：免费

5:30 Pm to 6:45pm 瑜伽能量训练步道 Yoga Energy Trail

集中,自我,平静,让您的心灵来体验我们最新的”瑜伽能量训练步道”75分钟训练将走遍15种户外独特训练点,借此训练呼吸,舒展,音调及自我强化,适合有适度健身者,至少12岁以上。这是一种全新的瑜伽体验!私人课程亦可安排,怀孕期间不建议参加此活动。

请穿运动跑鞋参加此课程

预定：下午5点前，Spa前台（电话按5） *每堂最多只收3人

地点：健身房（必须预订）

费用：每人80美元+服务费和政府税用

私人课程：美金200(单人课程)美金250(双人课程) 须外加服务费及政府税收

6:00 pm to 7:00 pm 海洋论坛：鲨鱼和鳐鱼 Fish Talk: Sharks and Rays

鲨鱼很危险吗？为什么每年还有一亿鲨鱼惨遭杀害？马尔代夫都生活着哪些鲨鱼和鳐鱼？来海洋中心寻找答案吧。

预定：无需预定

地点：海洋中心

费用：成人每人7美元+ 服务费和政府税用 五岁以下儿童免费

（费用将捐入绿色环境保护基金）

周三

- 6:00 pm to 8:00 pm 日落垂钓 Sunset Fishing**
日落时分，与大家一起坐上小船，只需一点耐心，您就等着好运上钩吧！
我们的厨师们也很高兴能根据您的喜欢烹饪您的收获…
预定：中午12点前，娱乐中心（电话按10）
地点：码头旁，5:50pm
费用：每人95美元（12岁以下儿童45美元）+ 服务费和政府税用
- 6:30 pm to 7:15 pm 黄昏冥想 Evening Enlightenment**
一天的活动之后，跟随我们的瑜伽师一起去探索内心的平静。
哪里也不用去，什么也不用做。。。就让时间流过，当我们冥想
（推荐身着宽松舒适的衣物）。
预定：下午5点前，Spa前台（电话按5）
地点：水疗中心接待处
费用：免费
- 6:30 pm to 7:15 pm 浪漫黄昏航游 Romantic Sunset Cruise**
两个人，趁着黄昏，坐上阿拉巴拉卡的小多尼船，
用杯中的香槟和一些法国开胃小菜庆祝这美妙的光阴。限两人。
预定：中午12点前，阿拉巴拉卡特（电话按2）
地点：码头，6:25pm
费用：120美元+ 服务费和政府税用
- 7:30 pm to 8:30 pm 夜间浮潜 Night Snorkel**
夕阳西下，我们的浅滩将变成另一个全新的世界，而我们的海洋生物学家
将是那带您走入黑暗美妙海底世界的最佳人选（需求浮潜经验）。
预定：中午12点前，娱乐中心（电话按10）
最小年龄8岁，16岁以下须由成人陪同。
地点：娱乐中心前台，7:15pm
费用：每人75美元（12岁以下35美元）+ + 服务费和政府税用
- 10:00pm 鲨鱼喂食秀-海上酒吧 Shark feeding at Seabar**

周四

8:30 am to 12:00 pm **远航潜水 Morning Dive Excursion (2 dives)** 详见第六页

9:30 am to 10:30 am **浮潜教程 Learn to Snorkel (每日)**

来和娱乐中心团队的成员一起学浮潜吧！您将掌握最优秀的浮潜技巧，探索惊艳的海底世界。

预定：周三晚6点前，娱乐中心（电话按10）

最低年龄8岁，16岁以下须由成人陪护。

地点：娱乐中心，9:20am

费用：免费

09:30 am to 10:30 am **鹦鹉礁浮潜 Snorkel at Parrot Reef** 详见第二页

欢迎您与我们海洋生物学家一起体验45分钟下潜探索鹦鹉礁：天然的水下山脉位于五分钟不到的多尼船距离，自家岛周遭围绕着丰富的桌面珊瑚，玳瑁海龟及各式各样的珊瑚鱼！很过瘾！

预定：周三晚6点前，娱乐中心（电话按10）

最低年龄8岁，16岁以下须由成人陪护。

地点：娱乐中心，9:20am

费用：每人US \$60 (12岁以下\$30)+服务费和政府税用

10:00 am to 10:30am **走吧！登上四季探险号探险 All aboard the Four Seasons Explorer!**

来参观这顶级的四季探险号，她每周四都会回到兰达吉拉瓦鲁，登上她，来了解为什么她会是探索马尔代夫最优质，最独特的体验。探险号的船员们将会很乐意的带您一探究竟。

预定：周三晚6点前，前台（电话按0）

地点：在前厅集合，9:45am

费用：免费

远方的海滩 “逃离四季”

马尔代夫有近1200座岛----只有其中一小部分住有居民，意味着太多岛屿等待您的探索，像鲁宾逊一样在岛上生存几个小时。。。我们将带您乘坐快艇登陆其中一座小岛，并为您留下沙滩玩具和野餐。。。然后我们将留您探索和享受，直到您给“威尔逊”打电话，请求“救援”！

预定：请随时联系水上娱乐中心（电话拨10）

每两人420美元加 的服务费和政府费用，包括野餐和软饮。

周四

11:20am to 12:45pm **反重力瑜伽 Anti Gravity Yoga (每日)**

适用于任何能量和身体类型-不仅是运动和极度冒险-反重力瑜伽利用吊床,让参与者把瑜伽塑造为立体的境界。微悬浮在地面,纾缓身体,便于倒置姿势的练习;此运动刺激释放欢乐的安多酚,让您体验飞行的神奇感觉。

在课程开始之前2-3小时请不要饮食过量。

最低年龄: 14 最多7人: 通过水疗中心接待处预定

集合地点: 水疗中心接待处11: 20am

费用: 每人US \$80 +服务费和政府税用

2:00 pm to 4:15 pm **海龟论坛与浮潜旅行 Turtle Talk and Safari**

加入海洋生物学家精彩讲座,了解这些美丽海洋生物生活,觅食习性的内部情报。讲座后,我们将出发去附近的浮潜水域寻找它们。也许,您会看到它们摇头摆尾地向您游来,越来越近。。。

(需要浮潜经验)

预定: 娱乐中心(电话按10) 最低年龄8岁,16岁以下须由成人陪护。

地点: 娱乐中心, 1:45pm

费用: 每人75美元(12岁以下35美元)+ 服务费和政府税用

(费用将捐入绿色环境保护基金)

2:30 pm to 4:30 pm **远航潜水 Afternoon Dive(1 dive)** 详见第七页

5:00 pm to 6:00 pm **网球诊所 Tennis Clinic**

这个活动是我们测试自己网球专业技巧的最佳时机,让自己未来的比赛变得更加完美。来我们的场地上走两步,革新您的网球技巧。

预定: 中午12点前,娱乐中心(电话按10)

地点: 网球场, 4:50pm 费用: 每人95美元+ 服务费和政府税用

5:00 pm to 07:00 pm **日落海豚巡游 Sunset Dolphin Cruise**

您知道吗? 兰达附近的海域生活着数百只海豚。

听海洋生物学家们简单介绍下这种神奇的生物,然后跳上甲板在环礁中航游,去海豚最活跃的海域,期待着它们在船边跳出海面。

预定: 周三晚6点前,娱乐中心(电话按10)

地点: 娱乐中心, 4:50pm

费用: 每人75美元+ 服务费和政府税用

十二岁以下儿童每人35美元+ 服务费和政府税用

(费用将捐入绿色环境保护基金)

周四

5:30 Pm to 6:45pm 瑜伽能量训练步道 Yoga Energy Trail 详见第九页

6:30 pm to 7:30 pm Hi-life 巡游 Hi-Life Cruise

走上豪华游艇“兰达夏天号”，和我们一起开进美丽黄昏的尽头。这里有香槟，法国开胃小菜，稍加一点运气的话，也许还有大群旋转跳跃着的海豚！

预定：下午2点前，娱乐中心（电话按10） 地点：码头，6:25pm

费用：每人120美元+ 服务费和政府税用，
只限6人（仅推荐成人参加）。

6:30 pm to 7:15 pm 浪漫黄昏航游 Romantic Sunset Cruise

两个人，趁着黄昏，坐上阿拉巴拉卡的小多尼船，用杯中的香槟和一些法国开胃小菜庆祝这美妙的光阴。限两人。

预定：中午12点前，阿拉巴拉卡特（电话按2）

地点：码头，6:25pm 费用：120美元+ 服务费和政府税用

7:00pm to 10:30 pm 苏丹的盛宴 Sultan's Mezze Night

今晚，在阿拉巴拉卡，和我们一起做一回苏丹。

我们的厨师会流水席为您各式美味的中东菜肴：黎巴嫩的沙拉和小菜，埃及的炖肉与烧烤，土耳其的面包和酥饼，一口一个，让您食指大动。

预定：阿拉巴拉卡特（电话按2）

地点：阿拉巴拉卡特

费用：每人135美元+ 服务费和政府税用

十二岁以下儿童每人60美元+ 服务费和政府税用

(正宗的摩洛哥茶品和水烟也包含在内)当晚将不再提供自选菜品

10:00pm 鲨鱼喂食秀-海上酒吧 Sharkfeeding at Seabar

每天在Blu日落酒吧 日落寄居蟹大赛跑

每晚6:30在Blu日落酒吧加入著名的兰达寄居蟹大赛跑。寄居蟹大赛跑是一项轻松受欢迎的马尔代夫当地传统活动，所有的赛跑赢家将赢得一杯完全免费的日落鸡尾酒。

周五

6:30 am to 9:30 am

日出釣魚 Sunrise Fishing

在日初之际出航, 航向著名的远洋鱼区, 在那里你可能会找到珍鲑鱼, 白金枪鱼。旅途中船长将会精心准备西点面包及咖啡供您享用。您将会使用专业的海钓器具以及我们专业的船员一起同心协力, 添加一点耐心及运气。或许这次钓到远洋大鱼的就是您! 这将会是个 3 小时惊心冒险的旅程!

预定: 周四晚6点前, 娱乐中心 (电话按10)

地点: 娱乐中心, 6:20am 费用: 每人95美元 (十二岁以下儿童每人45美元) + 服务费和政府税用

8:30 am to 9:30 am

瑜伽 Yoga

用一段瑜伽带给自己大量的正能量, 向新的一天说早安。

(限15岁或以上年龄的客人)

预定: 周四晚9点前, Spa前台 (电话按5)

地点: 水疗中心接待处, 8:25am 费用: 免费

8:30 am to 12:00 pm

潜水远航 Morning Dive Excursion (2 dives) 详见第七页

09:30 am to 10:30 am

浮潜教程 Learn to Snorkel (每日) 详见第五页

10:30 am to 11:30 am

风帆冲浪教程 Windsurfing Introduction

在蔚蓝色海水的浅滩上学习专业的风帆冲浪, 体会帆与缆绳的艺术。

预定: 周四晚6点前, 娱乐中心 (电话按10)

地点: 水上活动中心, 10:20am 费用: 免费

私人深夜航游

“星空与日出”

为您雇佣一艘私人游艇, 并在日落时分开始航游, 开往一整夜的悠闲。

在您的大厨为您准备好精美的夜宵前, 品味着香槟, 用钓鱼开始您的深夜航游。

在星空的华盖下, 把自己慵懒地埋入各色舒适的坐垫中或干脆回到您的船舱里; 在清晨第一缕曙光中, 享受一杯温暖的美酒或让温柔的海浪中将您轻轻摇入梦乡。。。

早餐之后, 您的船员将带您前往一座与世隔绝的小岛,

您将在浮潜中享受那里美丽的珊瑚或只在沙滩上慵懒的享受阳光, 然后回到酒店。

晚上6点到早上10点

费用: 每两人1320美元+ 服务费和政府税用, 包括晚餐和早餐。

家庭价位面议

预定: 请随时联系水上娱乐中心 (电话拨10)

初学者的潜水

装备潜水欢乐多！

马尔代夫的海洋生物就是一部传奇！即使是对经验丰富的潜水员而言，这里的海洋生物也格外迷人。对初学者来说，没有比从这里开始潜水更合适的了！四季酒店兰达吉拉瓦鲁为初学者提供有趣而简单的方式，学习享受让人着迷的潜水过程中所必需的技巧。

PADI探索装备潜水（DSD）体验（2-3小时）

每个人都可以学着如何潜水。这个课程将让您在PADI潜水导师的严格看护下体验潜水的快感。课程包括理论讲解，限制水域课程，一次限深12米的海洋水域潜水和一次鱼类知识讲解。探索装备潜水在每天上午9:30和下午2:30开放。参与者至少年满12岁。

课程费用为220美元加 服务费和政府税用，包括一次鱼类知识讲座（DSD课程可以被划为您将来开放水域课程的一部分）。

PADI开放水域潜水课程（3-4天）

这是通向您终身潜水冒险的一张通行证！在这有趣而又充实的课程中，您将学到Scuba潜水的基础，并得到全世界认证的PADI潜水证明。课程包括一系列理论课程，五次泳池潜水和四次海洋水域潜水。参与者须满12岁，并具有游泳能力。

课程费用为899美元加 服务费用和政府税用。课程开放多种语系。

PADI装备潜水员资格证书（1天半-2天）

如果您愿意获得PADI潜水资格证明但又不愿花费自己假期的四天之久，考取装备潜水员资格证是您最好的开始。在一天半左右的时间里，您将完成一系列理论课程，三次泳池潜水，两次海洋水域潜水并将获得将来考取PADI开放水域潜水员的资格。这份证书将让您获得潜水导师和大师看护下12米深度的潜水。参与者须满12岁，并具有游泳能力。

课程费用为599美元加 服务费用和政府税用。课程开放多种语系。

寻求更多信息或预定任何课程，请在每天上午7:30到下午6:00间与潜水中心联系（电话拨11）。我们推荐您提前预订。

如果您需要取消您的预定，请提前4小时通知我们。如果没有提前取消您的预定而失约，很遗憾恐怕我们会向您收取大约50%的取消费用

周五

11:00 am to 12:00

打造珊瑚 (适宜儿童) Build a Reef

自2005年我们的珊瑚建造计划开启以来，我们一直致力于支援珊瑚群成长来维持生态平衡。如今，兰达珊瑚正在飞快地成长，各类小鱼也纷至沓来，我们的海洋生物学家也科学界认定为培育珊瑚领域的成功先锋。加入他们每周例行的珊瑚种植行动，给他们帮把手的同时，亲眼见证这些优雅小生命的开始与成长。

预定：无需预定

地点：海洋中心

费用：免费（如果您有意支持珊瑚援助计划，请咨询领养珊瑚计划）

11:30am to 12:45pm

反重力瑜伽 Anti Gravity Yoga 详见第九页

2:00 pm to 4:30 pm

浮潜冒险 Snorkel Adventure

在海洋探索中心，我们的海洋生物学家会简单介绍马尔代夫海域的生物，然后让我们一起跳上当地传统的多尼船，一起去附近海域美丽的珊瑚群，探索令人惊叹的马尔代夫水下世界（需要浮潜经验）。

预定：周四晚6点前，娱乐中心（电话按10）

最小年龄8岁，16岁以下须由成人陪同。

地点：娱乐中心前台，1:45pm

费用：每人75美元(十二岁以下儿童每人35美元)+ 服务费和政府税用

2:30 pm to 4:30 pm

远航潜水 Afternoon Dive(1 dive) 详见第七页

5:00 pm to 6:00 pm

史泰龙集训营 Boot Camp

别紧张！这只是一个温和的慢跑训练。那些整天泡在健身房里的蓝博（Rambo）们会让您在慵懒的小岛上一起动起来。

预定：下午3点前，娱乐中心（电话按10）

地点：健身中心，请配备慢跑鞋（我们也提供租借装备）

费用：免费

5:30 Pm to 6:45pm

瑜伽能量训练步道 Yoga Energy Trail 详见第八页

6:00 pm to 8:00 pm

日落垂钓 Sunset Fishing

日落时分，与我们一起坐上小船，只需一点耐心，您就等着好运上钩吧！我们的厨师们也很高兴根据您的喜欢烹饪您的收获…

预定：中午12点前，娱乐中心（电话按10）

地点：码头旁，5:50pm

费用：每人95美元（12岁以下儿童45美元）+ 服务费和政府税用

周五

6:30 pm to 7:15 pm

浪漫黄昏航游 Romantic Sunset Cruise

两个人，趁着黄昏，坐上阿拉巴拉卡的小多尼船，用杯中的香槟和一些法国开胃小菜庆祝这美妙的光阴。限两人。

预定：中午12点前，阿拉巴拉卡特（电话按2）

地点：码头，6:25pm

费用：120美元+ 服务费和政府税用

7:00pm to 10:30pm

宝莱坞之夜 Bollywood Dreams

印度电视剧中热情，浪漫的大明星和导演们将在餐厅为您现场展示厨艺。烹饪，咖喱锅和流行文化捆绑在一起散发着美艳的香味。班格拉乐声中，兰达的孟买男孩们将上演最具印度风情的舞蹈，让您在享受美食的同时和我们一起舞蹈！

请提前预订您的餐位，或随时拨打电话2。

每人135美元（12岁以下儿童每人60美元）+ 服务费和政府税

7:30 pm to 9:00 pm

夜间潜水 Night Dives

夜间潜水总是格外惊奇，绝对让您大开眼界。来看看海底世界的居民们在忙碌了一天都怎样休息吧。

预定：中午12点前，潜水中心（电话按11）

地点：潜水中心，7:15pm

费用：每人120美元+ 服务费和政府税用 我们将为您备好手电筒

10:00pm

鲨鱼喂食秀-海上酒吧 Sharkfeeding at Seabar

与蝠鲼有约

“来场与世上最大、最温驯的海洋生物奇遇”

在每年的六月至十一月，成千上百只蝠鲼将会聚集于-芭环礁，世界上最大的蝠鲼集散地。藉由蝠鲼世界认证研究团队所办理的蝠鲼随传随到活动让您有机会可以近距离与这美妙无比的海洋生物共游

当该团队在附近找到了蝠鲼，我们将会立马拨打到您的蝠鲼专线并且藉由浮潜的方式来感受这永生难忘的与蝠鲼共游体验

如想参加请联系休闲中心(电话按10)来申请您的蝠鲼专线
费用为每人每次美金120需外加服务费及政府税

周六

8:30 am to 9:30 am 瑜伽 Yoga

用一段瑜伽带给自己大量的正能量，向新的一天说早安。

(限15岁或以上年龄的客人)

预定：周五晚9点前，Spa前台（电话按5）

地点：水疗中心接待处，8:25am

费用：免费

8:30 am to 12:00 pm 潜水平航 Morning Dive Excursion (2 dives) 详见第七页

9:30 am to 10:30 am 浮潜教程 Learn to Snorkel (每日) 详见第十一页

9:30 am to 10:30 am 兰达珊瑚浮潜 Landaa Reef Snorkel

我们的珊瑚研究员将带您浅滩附近令人惊艳的珊瑚群上方浮潜，带您一起了解这些脆弱而优美的生命，以及如何保护这海洋生态中重要的一环

(需要浮潜经验)。

预定：周五晚6点前，娱乐中心（电话按10）

地点：娱乐中心，9:15am

费用：每人50美元+ 服务费和政府税用

10:30 am to 12:30 pm 海豚论坛与航游 Dolphin Talk and Cruise

您知道吗？兰达附近的海域生活着数百只海豚。听海洋生物学家们简单介绍下这种神奇的生物，然后跳上甲板在环礁中航游，去海豚最活跃的海域，期待着它们在船边跳出海面。

预定：周五晚6点前，娱乐中心（电话按10） 地点：娱乐中心，10:20am

费用：每人75美元(十二岁以下儿童每人35美元)+ 服务费和政府税用（费用将捐入绿色环境保护基金）

11:30am to 12:45pm 反重力瑜伽 Anti Gravity Yoga 详见第十二页

2:30 pm to 4:30 pm 远航潜水 Afternoon Dive(1 dive) 详见第七页

2:00 pm to 4:15 pm 海龟论坛与浮潜旅行 Turtle Talk and Safari

加入海洋生物学家精彩讲座，了解这些美丽海洋生物生活，觅食习性的内部情报。讲座后，我们将出发去附近的浮潜水域寻找它们。也许，您会看到他们摇头摆尾地向您游来，越来越近。。。 (需要浮潜经验)

预定：娱乐中心（电话按10）最低年龄8岁，16岁以下须由成人陪护。

地点：娱乐中心，1:45pm

费用：每人75美元(十二岁以下儿童每人35美元)+ 服务费和政府税用（费用将捐入绿色环境保护基金）

周六

2:30 pm to 3:30 pm 吠陀对话-草药疗法 Veda Chat : Herbal Remedies

阿育吠陀是生活在与自然和谐相处的艺术，这次的聚会我们将会讨论有关于天然自家栽培药草，运用这些药草可以带来生活上的平衡以及复原。我们将会带您参观我们的药草园，这些药草有些也会运用在SPA疗程之中。

预定：中午12点前，Spa前台（电话按5）

地点：Spa

费用：免费

4:30 pm to 7:0 pm 当地小岛 参观卡马督岛 Local island visit to Kamadhoo

这将会是个深入当地小岛居民生活的一个文化旅程。迎接您的将会是传统当地舞蹈伴随着新鲜的椰子水。探索优美小径，细听民间传说，品尝当地小点：hedhikka，马尔代夫特小吃！

预定：娱乐中心（电话按10）

地点：娱乐中心前台，4:20pm

费用：每人75美元(十二岁以下儿童每人35美元)+ 服务费和政府税用

5:00 pm to 6:00 pm 水中有氧瑜伽 Aqua Yoga

在盐水池中，伴着朝阳，用一节阿库阿瑜伽课让自己焕然一新。瑜伽的姿势与呼吸技巧配合盐水的天然治愈，唤醒您的身心。

预定：周五晚9点前，Spa前台（电话按5）

地点：盐水池

费用：免费

5:30 Pm to 6:45pm 瑜伽能量训练步道 Yoga Energy Trail

集中,自我,平静,让您的心灵来体验我们最新的”瑜伽能量训练步道”75分钟训练将走遍15种户外独特训练点,借此训练呼吸,舒展,音调及自我强化,适合有适度健身者,至少12岁以上。这是一种全新的瑜伽体验!私人课程亦可安排,怀孕期间不建议参加此活动。

请穿运动跑鞋参加此课程

预定：下午5点前，Spa前台（电话按5） *每堂最多只收3人

地点：健身房（必须预订）

费用：每人80美元+服务费和政府税用

私人课程：美金200(单人课程)美金250(双人课程)须外加服务费及政府税收

6:30 pm to 7:15 pm 浪漫黄昏航游 Romantic Sunset Cruise

两个人，趁着黄昏，坐上阿拉巴拉卡的小多尼船，用杯中的香槟和一些法国开胃小菜庆祝这美妙的光阴。限两人。

预定：中午12点前，阿拉巴拉卡特（电话按2）

地点：码头，6:25pm

费用：120美元+ 服务费和政府税用

周六

6:30 pm to 7:30 pm

Hi-life 巡游 Hi Life Cruise

走上豪华游艇“兰达夏天号”，和我们一起开进美丽黄昏的尽头。

这里有香槟，法国开胃小菜，稍加一点运气的话，

也许还有大群旋转跳跃着的海豚！

预定：下午2点前，娱乐中心（电话按10）

地点：码头，6:25pm

费用：每人120美元+ 服务费和政府税用， 只限6人（仅推荐成人参加）

7:30 pm to 8:30 pm

夜间浮潜 Night Snorkel

夕阳西下，我们的浅滩将变成另一个全新的世界，而我们的海洋生物学家将是那带您走入黑暗美妙海底世界的最佳人选（需求浮潜经验）。

预定：中午12点前，娱乐中心（电话按10）

最小年龄8岁，16岁以下须由成人陪同。

地点：娱乐中心前台，7:15pm

费用：每人75美元(十二岁以下儿童每人35美元)+ 服务费和政府税用

10:00pm

鲨鱼喂食秀-海上酒吧 Sharkfeeding at Seabar

属于您的岛屿

“天堂搁浅”

您是否曾想象，若您和您的爱人在海洋中心一座天堂般的岛屿上搁浅，将会发生什么？

那将会是相当浪漫的一段际遇，并会看起来像这样：

在日落时分，您到达一片与世隔绝的沙滩。

我们的服务人员会在一旁为沉醉于日落美景的您调制鸡尾酒。

当夜幕降临，

您来到烛光餐桌旁，美味多汁的烧烤晚宴伴着典雅的美酒，

在星空下听到的只有海浪的歌声。

这是只属于您两个人的时光，也很可能会让您和您的爱人微笑着铭记永远。

周日

8:30 am to 12:00 pm 潜水远航 Morning Dive Excursion (2 dives) 详见第七页

9:30 am to 10:30 am 浮潜教程 Learn to Snorkel (每日)

来和娱乐中心团队的成员一起学浮潜吧！您将掌握最优秀的浮潜技巧，探索惊艳的海底世界。

预定：周六晚6点前，娱乐中心（电话按10）

最低年龄8岁，16岁以下须由成人陪护。

地点：娱乐中心，9:20am 费用：免费

10:00 am to 2:00 pm 马尔代夫鲁宾逊 Maldives Crusoe

我们的船将带您穿越这边环礁，只为一次精彩的浮潜和野餐之旅。在船顶享受海景和阳光，然后躺在这牧歌般美好的沙滩或干脆就在海中浮潜，我们会悄悄为您把野餐都备好。

预定：周六晚6点前，娱乐中心（电话按10） 地点：娱乐中心，09:50am

费用：每人195美元（12岁以下95美元）+ 服务费和政府税用

11:30 am to 12:00 打造珊瑚（适宜成人） Build a Reef!

自2005年我们的珊瑚建造计划开启以来，我们一直致力于支援珊瑚群成长来维持生态平衡。如今，兰达珊瑚正在飞快地成长，各类小鱼也纷至沓来，我们的海洋生物学家也科学界认定为培育珊瑚领域的成功先锋。加入他们每周例行的珊瑚种植行动，给他们帮把手的同时，亲眼见证这些优雅小生命的开始与成长。

预定：无需预定 地点：海洋中心

费用：免费（如果您有意支持珊瑚援助计划，请咨询领养珊瑚计划）

10:30 am to 11:00 am 内湖竞速 Lagoon Races

第一个过线的就是冠军！我们划皮划艇，帆船和其他所有水上工具！快拿出点奥运精神来！

预定：无需预定 地点：水上活动中心

费用：免费 衣着：泳衣

10:30 am to 11:30 am 皮划艇冒险 Kayak Adventure

和我们的皮划艇教练一起舞动手浆，穿越绿松石色的海水，从一个新的角度端详，这美丽的浅滩和上面的漂亮的房间。（16岁以下须由成人陪护）

预定：周六晚6点前，水上运动中心（电话按10）

地点：水上活动中心，10:20am

费用：每人30美元+ 服务费和政府税用

周日

11:00 am to 11:30 am 兰花园导览 Orchid Garden Tour

在兰达，我们对这有如昙花一现，迷人的兰花充满热情。欢迎您与我们的花匠参加鼓舞人心的30分钟导览，除了被一排排的花朵所吸引之外，别忘了也要同时学习这花园背后的秘密。

预定：不用预定

地点：在前厅集合

费用：免费

11:30am to 12:45pm 反重力瑜伽 Anti Gravity Yoga 详见第十二页

2:30 pm to 4:30 pm 远航潜水 Afternoon Dive(1 dive) 详见第七页

2:00 pm to 4:30 pm 浮潜冒险 Snorkel Adventure 详见第十四页

预定：周六晚6点前，娱乐中心（电话按10）

最小年龄8岁，16岁以下须由成人陪同。

地点：娱乐中心前台，1:45pm

费用：每人75美元(十二岁以下儿童每人35美元)+ 服务费和政府税用

6:00 pm to 8:00 pm 日落垂钓 Sunset Fishing

日落时分，与我们一起坐上小船，只需一点耐心，您就等着好运上钩吧！

我们的厨师们也很高兴能根据您的喜欢烹饪您的收获…

预定：中午12点前，娱乐中心（电话按10）

地点：码头旁，5:50pm

费用：每人95美元（12岁以下儿童45美元）+ 服务费和政府税用

Fuego

“海中晚宴”

从瑜伽水上屋或Fuego酒吧登船----然后让我们将您留在浅海上一块飘摇的餐桌旁，拥有一次难忘的精美晚餐体验。享受我们为您提供的美食和您自选的美酒，我们勇敢的水手们将跨过海流，为您提供一道又一道的美味。这是只属于您的晚餐，无关乎其他任何人，任何事，只被大海包围，好奇的鱼儿是您的邻居。。。。

费用：每人250美元加 的服务费和政府税用，包含欢迎鸡尾酒和一瓶自选酒类。

预定：请随时联系我们的度假酒店经理或（电话按2）

周日

6:30 pm to 7:15 pm 浪漫黄昏航游 Romantic Sunset Cruise

两个人，趁着黄昏，坐上阿拉巴拉卡的小多尼船，用杯中的香槟和一些法国开胃小菜庆祝这美妙的光阴。限两人。

预定：中午12点前，阿拉巴拉卡特（电话按2）

地点：码头，6:25pm

费用：120美元+ 服务费和政府税用

6:30 pm to 7:30 pm Blu沙滩鸡尾酒会 Manager's Cocktail Party

所有的客人都被邀请进来，来和我们这些岛民一起喝一杯，还有一些马尔代夫当地的小吃。

预定：无需预定

衣着：您最喜欢的裙子和衬衫

7:00 pm to 10:30 pm Café Landaa 渔夫之夜 Fishman's Night

整个芭环礁的渔夫把我们能想到的海鲜都带来了。马尔代夫龙虾就趴在美味的沙拉上，罗宋汤因大明虾变得更加鲜美。尝尝京都风格的寿司和生鱼片，最新鲜螃蟹和牡蛎。我们的厨师用日式烧烤特别烹制的当地美食。所有美味都伴着各式配菜和甜点在盘中摆好，只能您来享用。再加上由当地岛民带来的精彩表演活动！

预定：Café Landaa（电话按2）

地点：Café Landaa

费用：每人145美元+ 服务费和政府税用

十二岁以下儿童每人60美元+ 服务费和政府税用

10:00pm 鲨鱼餵食秀-海上酒吧 Sharkfeeding at Seabar

远洋拖钓 Big Game Fishing

欢迎来参与我们一大清早的远航拖钓。晨曦破晓之际，伴随着早晨第一杯咖啡、早餐以及早报，让夏日钓鱼号“维京56号专业调渔船”带您到印度洋上一起寻找那海底中巨大的鱼群！我们专业的团队将会为您准备好所有钓鱼设备，当渔具装上了假饵或真饵，蓄势待发，您准备好钓大鱼了吗？我们的目标将会是？马林鱼(注一)、旗鱼Sailfish(注一)、鬼头刀鱼、黄鳍金枪鱼及刺鲀鱼。

注一：四季度假村兰达吉拉瓦鲁岛实施适当的捕鱼行为，此行为包含了“捕获即释放”。旗鱼(Billfish)严格规定为“补货即释放”，如同濒临灭绝及尺寸不达标准的鱼。所有的活鱼饵及垂钓鱼我们皆使用远洋圆钩。

预定：请联系水上娱乐中心（电话拨10）

询问价格以及时间。

兰达吉拉瓦鲁的其他活动

- 在浅海划皮划艇或风帆船
- 申请私人瑜伽课程
- 在Spa享受按摩或身体理疗
- 在健身房中锻炼
- 参观海洋探索中心，和海洋生物学家们聊一聊
- 从图书馆借一本书，调节心情
- 从前台借一部电影回家欣赏
- 在大厅打一场台球或双陆棋
- 在水上运动中心安排一次风帆课程
- 尝试摩托艇
- 参观度假村商店，Spa零售店或潜水商店
- 写张明信片让朋友嫉妒
- 在大厅收发电子邮件
- 在水上娱乐中心收集浮潜装备
- 在水上娱乐中心租一条游艇
- 加入岛上慢跑

沙滩维护和烟雾

因气候变化，兰达吉拉瓦鲁，像其他马尔代夫的岛屿一样，长期处于海洋冲蚀的威胁之下。在每年的特定季节和特定时段，我们会派遣沙泵船从海洋中部抽取沙土，囤积在岛的周围，以维护我们美好的沙滩。

我们对蚊虫控制十分严格，（涉及蚊子孳生地识别和消灭）。偶尔清晨，我们会在岛上释放驱蚊烟雾。特别是在雨季。这些烟雾对人体无害，但会在释放过程会产生轻微噪音。在极少的情况下，可能会对皮肤造成短期轻微刺激。我们对这可能对您造成的不便表示非常抱歉，感谢您的理解。

预定娱乐活动

请联系活动手册中提到的相关部门或中心。

如果您在预定后不能参加相应的航游，活动或Spa预定，请在活动3小时前知会相关部门或中心，如未能及时通知，将导致全额收费或取消过晚收费。私人活动将需要24小时提前知会取消。

水上运动中心

水上运动中心就坐落在岛的西侧，Blu附近。

我们提供大量精彩的水上运动设备来刺激您的肾上腺素：

滑水橇，冲浪板，摩托等各类水上设施或玩具。

网球

从各种水上运动中喘口气，来和我们的网球大师锻炼一下您的网球技巧或报名学习下课程。岛上的室外网球场拥有澳洲的草皮，在傍晚点亮灯光，这里的网球和球拍就躺在场地上等您一展身手。

预定：预定场地或课程请联系水上娱乐中心（电话拨10）

时间：每天早上8:00到晚上9:00开放

喂鱼 保护还是喂养？

四季酒店马尔代夫兰达吉拉瓦鲁一直致力于将酒店对自然环境的影响最小化，

然而我们仍然为您提供观赏马尔代夫水下世界的绝妙机会。

我们的规定是取于水中，喂在水里。只喂食那些鱼儿能在水下找到的食物，新鲜，未经料理或加工的肉等。另外，绝不用手投喂也是我们的规定之一，以避免过多让鱼儿产生食物与人类之间的联系，

避免非自然举动发生的可能。我们也非常善意的建议您，不要自主喂鱼。

请加入我们每晚5:30在主码头的精彩喂鱼活动，观赏兰达吉拉瓦鲁浅海的美丽鱼群。

Spa 和 阿育吠陀

无论是瑜伽课程，Spa按摩，或是阿育吠陀对话，来到兰达吉拉瓦鲁，一定要在Spa泡上几个小时才行。Spa和阿育吠陀隐修馆就坐落在岛北岸的中部。请参看房间内的Spa目录获取更详尽信息。

预定：推荐提前预约（电话拨5）

时间：每天上午9:00到晚9:00开放

瑜伽私人指导

来自古印度的瑜伽哲学让那些不断练习它的人们达到了心灵、人体、精神的三重平衡。我们岛上的瑜伽师们随时欢迎您报名瑜伽课程。这些课程将根据您的水平和风格进行调整。

您想要提升瑜伽水平、尝试冥想、调整健康状况、享受身体更优异的柔韧性、或只想要做些对自己有益的事，我们的瑜伽课程会根据您的各种需求做出调整。

Asanas----身形技法

Pranayamas----呼吸吐纳

Dhayan----心如止水

Yoga Nidra----完全放松

六十分钟课程 100美元

九十分钟课程 125美元

3节九十分钟课程 300美元

5节九十分钟课程 420美元

同时提供7、10、14天瑜伽课程套餐

价格为每一节课程费用，另须加 服务费和政府税用。

查询更多资讯或做出预约请联系Spa或电话拨

兰达夜间水疗-安宁睡眠仪式

夜晚寂静的私人丛林，户外沐浴，秋千吊床，带您进入一个极致的梦幻境地，为您提供全身的冥想修行。四季兰达夜间水疗放松您的身心，减轻您的压力，和谐统一，

进而达到改善睡眠和平静入睡的效果。

每晚 10:00pm

收费USD750加服务费和政府费用（每对情侣）

每晚仅一对情侣。活动受天气限制。

预定：请提前24小时在SPA预定（请拨打5）

健身中心

坐落于度假岛商店旁边的健身中心，为您提供身体的挑战和精神的放松。使用器材须年满13岁。

中心提供您免费的健身装备，并在每天早上8:00到10:00，下午4:00到8:00提供健身助理。

如您需要，我们另有专业的健身教练提供额外的锻炼指导。

预定：个人健身教练预定（电话拨10） 时间：每天上午7:00到下午9:00开放

鱼类知识讲座：海洋生物

马尔代夫的海礁和环海的群岛是最丰富的海洋生态系统。如果您有兴趣更多了解马尔代夫的海洋世界，请在每晚6:00参加我们海洋生物学家们主持的海洋生物讲座。

他们都毕业于欧洲各国大学，精修印度海域海洋生物。

CHAT WITH US

CAN WE
HELP WITH:



Dining Reservations?

Spa Appointments?

Recreation Activity
Bookings?



The Four Seasons App



Facebook Messenger:
Four Seasons Resort Maldives
at Landaa Giraavaru



WeChat



The Four Seasons App



WeChat

