



PULLMAN DANANG BEACH RESORT
RECREATION BROCHURE



pullman
HOTELS AND RESORTS



FOR YOUR SAFETY AND WELLBEING

- If can not swim, recommend not going into the sea or the pool.
- When swimming at the beach, must always swim between the red and yellow flags, which indicate that the beach is patrolled.
- For your safety when the beach is closed, two red flags and the signage of “No swimming” are placed.
Strongly request to not swim into the sea at that time.
- Never swim at night time.
- If feel like you need help when out at sea, stay calm, raise your hand in the air and shout for help.
- If you see someone else in trouble, tell a lifeguard immediately and continue to watch the person in trouble.
- Keep an eye on children at all times.
- Don't swim after drinking alcohol.
- Alcohol, fireworks, pets and glass containers are not permitted on the beach or the pool.

AN TOÀN VÀ SỨC KHỎE CỦA BẠN

- Nếu không biết bơi, đề nghị không nên xuống biển hoặc hồ bơi.
- Khi bơi ở biển, luôn bơi giữa lá cờ màu vàng và đỏ, điều này có nghĩa là vùng biển nằm trong vùng được kiểm soát.
- Khi biển được đóng, vì sự an toàn của Quý khách, hai lá cờ đỏ và bảng hiệu “Không được bơi” sẽ được dựng lên.
Đề nghị không được bơi ở thời điểm đó.
- Không được bơi vào ban đêm.
- Nếu có vấn đề xảy ra khi bơi, hãy bình tĩnh, dơ tay lên và la lớn để được giúp đỡ.
- Nếu thấy ai đó gặp nạn thì gọi đội cứu hộ ngay lập tức đồng thời tiếp tục quan sát người bị nạn.
- Luôn quan sát trẻ nhỏ.
- Không được tắm biển sau khi uống rượu bia.
- Không được mang rượu bia, pháo hoa, động vật và chai lọ bằng thủy tinh xuống biển và hồ bơi.

ADULT DAILY ACTIVITIES PROGRAM

HOẠT ĐỘNG GIẢI TRÍ HÀNG NGÀY CỦA KHÁCH SẠN

ACTIVITY HOẠT ĐỘNG	TIME THỜI GIAN	WHERE TẠI
Tai Chi class Lớp Tai chi	7:00 AM - 8:00 AM	Beach Bãi biển
Badminton Cầu lông	9:00 AM - 10:00 AM	Beach Bãi biển
Swimming lesson Lớp học bơi	10:00 AM - 11:00 AM	Pool Hồ bơi
Basic Surfing Lesson Lớp Học Lướt sóng	11:00 AM – 12:00 PM	Beach Bãi biển
Kite-Flying Thả diều	12:00 AM - 1:00 PM	Beach Bãi biển
Volleyball (**) Bóng chuyền	1:00 PM - 2:00 PM	Beach Bãi biển
Petanque Bi sắt	2:00 PM - 3:00 PM	Beach Bãi biển
Football (**) Bóng đá	3:00 PM - 4:00 PM	Beach Bãi biển
Jet-skiing (*)	8:00 AM – 6:00 PM	Beach Bãi biển
Windsurfing (*) Lướt ván buồm	8:00 AM – 6:00 PM	Beach Bãi biển
Surfing Lướt sóng	8:00 AM – 6:00 PM	Beach Bãi biển
Banana boat ride (*) Lái thuyền chuối	8:00 AM – 6:00 PM	Beach Bãi biển
Water-skiing (*) Lướt ván nước	8:00 AM – 6:00 PM	Beach Bãi biển
Stand-up paddle board Lướt ván bằng mái chèo	8:00 AM – 6:00 PM	Beach Bãi biển
Ocean kayaking Chèo thuyền kayak	8:00 AM – 6:00 PM	Beach Bãi biển
Body-boarding Lướt ván	8:00 AM – 6:00 PM	Beach Bãi biển
Basketball Bóng rổ	6:00 AM – 10:00 PM	Tennis courts Sân Tennis
Tennis	6:00 AM – 10:00 PM	Tennis courts Sân Tennis



• Activities shown with (*) are chargeable
Những hoạt động được đánh dấu (*) là tính phí

• Activities shown with (**) are organized for group (min 6 pax)
Những hoạt động được đánh dấu (**) tổ chức theo nhóm (tối thiểu 6 người)

• Reservations are recommended for all activities. To make a reservation, please contact our Guest Service team via Ext "2".
Để tham gia những hoạt động trên, quý khách vui lòng đặt trước.
Để đặt dịch vụ, vui lòng liên hệ Bộ Phận Chăm sóc Khách hàng qua số "2".

• Please note weather & sea conditions may limit some activities
Vui lòng lưu ý rằng một số hoạt động có thể không diễn ra theo đúng chương trình do yếu tố thời tiết.

• The meeting point for all beach activities is at the Sóng Watersport center.
Điểm tập trung cho mọi hoạt động biển là tại trung tâm thể thao Sóng.



MORNING TAI CHI CLASSES

Tai chi, which is short for “tai chi chuan”, combines deep breathing and relaxation with slow and gentle movements. Originally developed as a martial art in 13th Century China, tai chi is now practiced around the world as way of keeping body and mind healthy. Tai chi reduces stress, improves the flow of energy through the body, heightens a person’s balance and mobility, and increases muscle strength. All of which makes it the perfect way to start your day!

** Available every day, from 7:00 to 8:00 am*

** 24hr advance booking is required. Contact Guest Services team via Ext “2”*

LỚP TAI CHI

Thái cực quyền là môn thể thao phối hợp giữa những động tác nhẹ nhàng và nhịp thở sâu. Từ thế kỷ 13, người Trung Quốc đã phát triển và xây dựng nó như một nghệ thuật thượng võ và ngày nay Thái cực quyền đã trở thành một môn thể thao phổ biến để cân bằng giữa cơ thể và tâm hồn.

** Mỗi ngày từ 7:00 đến 8:00*

** Vui lòng đặt trước 24 giờ, liên hệ Bộ phận Chăm sóc khách hàng qua số “2”*



PETANQUE

Having originated in France, petanque has become popular all over the world. The game is similar to the sport of bowls, but instead of rolling the “boule” along the ground, petanque players throw the metal boules through the air, with the aim of landing them close to the “jack”. The game can be played in teams of either two or three players, each using two or three boules.

Petanque is an excellent game for families or groups of friends wanting to test their aim and coordination.

** Available every day, from 2:00 to 3:00 pm*

BI SẮT

Được bắt nguồn từ nước Pháp, môn bi sắt đã trở thành hoạt động ưa chuộng trên thế giới. Bi sắt nó cũng tựa như trò ném bóng gỗ, nhưng thay vì lăn bóng xuống đất, người chơi bi sắt phải ném bi sắt văng lên trời, nhằm ném bóng đến điểm xa nhất. Mỗi lần chơi có thể chơi theo đội từ 2 – 3 người, mỗi người sẽ ném 2 hoặc 3 bi sắt.

Bi sắt là trò chơi ngoài trời vui vẻ dành cho các gia đình hay nhóm bạn, đồng nghiệp muốn thể hiện sự kết nối giữa mọi người.

** Mỗi ngày từ 14:00 đến 15:00*



KAYAKING

For guests wanting to experience life on the waves with an activity that is fun, relaxing and keeps you fit, kayaking is the perfect option. Combining the peace and serenity of gently undulating seas with an aerobic workout that can be as gentle or vigorous as you like, kayaking offers the best of both worlds. Enjoy some peaceful time away from the hustle and bustle of everyday life, kayaking offers an experience like no other.

** Available all day until 6:00 pm*

CHÈO THUYỀN KAYAK

Dành cho những ai muốn khám phá cảm giác chơi cùng với sóng, muốn được giải trí và duy trì sức khỏe, chèo thuyền kayak là lựa chọn không thể tốt hơn. Đến với kayak, bạn sẽ tận hưởng sự thanh bình, yên lặng của những con sóng biển nhẹ nhàng và những động tác chèo thuyền nhẹ nhàng nhưng cũng đầy mạnh mẽ.

Hãy tạm biệt những bận rộn của ngày thường, cùng chèo thuyền kayak để hòa mình vào thiên nhiên và tận hưởng khoảng không của riêng mình.

** Mỗi ngày đến 18:00*



STAND-UP PADDLE-BOARDING

Stand-up paddle boarding is one of the world's fastest-growing water sports, offering a fun and exhilarating experience as well as a range of health benefits. A variation on surfing, riders stand on their board and use a paddle to steer their way through the gentle waves. This is a great way to burn fat and tone your muscles, as well as being immensely fun and liberating.

So take to the waves, feel the cooling ocean spray, and discover this new wonderful new way to keep fit, relax and unwind.

** Available all day until 6:00 pm*

LƯỢT VÁN BẰNG MÁI CHÈO

Lướt ván bằng mái chèo hiện đang là môn thể thao dưới nước phát triển nhanh nhất trên thế giới. Đây là môn thể thao mang tính giải trí cao cũng như duy trì sức khỏe tốt cho người chơi. Khác biệt so với lướt ván thông thường, người chơi phải đứng trên ván và sử dụng hai mái chèo hai bên để lướt ván đi. Chính vì vậy, đây là cách giúp các cơ hoạt động, dẫn đến tiêu hao năng lượng.

Hãy tận hưởng những cơn sóng biển êm đềm trong không gian của biển xanh và thả lỏng tâm hồn.

** Mỗi ngày đến 18:00*



JET SKIING

Get your adrenalin flowing out on the ocean waves with an exhilarating ride on a jet-ski. Feel the refreshing splash of ocean spray on your face as you steer your jet-ski across the gentle waves, and come back feeling revitalized and invigorated. Jetskiing is also a great way to develop your balance and coordination skills, and helps strengthen the muscles in your arms and legs.

For beginners, we also offer a training course to ensure you can master your jet-ski and enjoy an afternoon of safe riding.

** Available every day, from 8:00 am to 6:00 pm*

** Reservations are recommended to arrange a jet-skiing training course. Please contact our Guest Service team via Ext "2"*

JET SKIING

Hãy thỏa thích với những cơn sóng biển khi lái mô-tô nước, cảm nhận sự thú vị khi lái mô-tô chinh phục những ngọn sóng và nước biển như đánh vào mặt. Sau những khoảnh khắc đó, cơ thể sẽ hứng khởi và như được hồi sinh. Lái mô-tô nước giúp giữ thăng bằng cơ thể và những kỹ năng phối hợp cũng như giúp những vùng cơ ở cánh tay và chân được hoạt động.

Đối với những người bắt đầu lái mô-tô nước, chúng tôi có lớp hướng dẫn sử dụng để quý khách có thể lái mô-tô nước an toàn nhất.

** Mỗi ngày từ 8:00 đến 18:00*

** Vui lòng đặt trước dịch vụ để chúng tôi sắp xếp hướng dẫn lái mô-tô nước. Vui lòng liên hệ Bộ phận Chăm sóc khách hàng qua số "2"*



WINDSURFING

One of the world's most popular water sports, windsurfing is a fantastic activity for guests who want to feel the wind in their hair and the feel of ocean spray on their face. Windsurfers have to use their upper bodies to control the sail to catch both waves and wind. So it offers an excellent workout for the body, as well as being a challenging test of balance. This is the ideal activity for a sunny day and can also lead to weight loss and muscle toning.

** Available every day, from 8:00 am to 6:00 pm*

LƯỚT VÁN BUỒM

Là một môn thể thao dưới nước phổ biến nhất hiện nay trên thế giới, lướt ván buồm là môn thể thao dành cho những ai muốn cảm nhận gió biển và thích thú khi đùa giỡn cùng lớp sóng bạc. Người chơi phải sử dụng các kỹ năng và phối hợp nhịp nhàng các động tác của cơ thể để lái buồm đập trên đầu sóng. Vì vậy, đây thực sự là một môn thể thao cần sự hoạt động của cả cơ thể và như là một thử thách về sự cân bằng của cơ thể. Thật sự là một môn thể thao lý tưởng cho mùa hè đầy nắng, cũng như giảm cân và tăng sự hoạt động của các cơ.

** Mỗi ngày từ 8:00 đến 18:00*



SURFING

Put on your board shorts, paddle out and catch a wave! Surfing is arguably the coolest of all water sports, as well as being one of the most challenging. A great cardiovascular exercise, surfers use their upper body muscles to do the paddling work and leg muscles to guide the board across the crests of the waves. With only your natural balance to rely on, surfing provides an intense challenge; but once a surfer has caught their first wave, this sport offers an adrenalin rush like no other!

** Available every day, from 8:00 am to 6:00 pm*

LƯỢT SÓNG

Hãy thử lên ván và chinh phục những con sóng! Lướt sóng là một trong những môn thể thao dưới nước mang lại cảm giác sáng khoái và dành cho những ai đam mê chinh phục thử thách. Người chơi phải sử dụng phần cơ thể phía trên để lái ván, dùng cơ của phần chân để đẩy ván lướt qua những con sóng. Môn lướt sóng mang đến một thử thách lớn cho sự cân bằng cơ thể, nhưng khi có thể vượt qua ngọn sóng đầu tiên, môn thể thao này như tạo hưng phấn cho người chơi tiếp tục công cuộc chinh phục các ngọn sóng bạc.

** Mỗi ngày từ 8:00 đến 18:00*



BANANA BOAT RIDE

Wet and wild banana boat rides are many people's favorite water sport. The banana is an inflated tube that is towed by a jet ski. Riders have to hold on tight as the banana bounces across the waves. Perfect for families and groups, this is a fun-filled activity for all ages max 4 - 5 pax.

** Available every day, from 8:00 am to 6:00 pm*

LÁI THUYỀN CHUỐI

Lái thuyền chuối là môn thể thao dưới nước rất được mọi người yêu thích. Chiếc phao lớn với hình dạng quả chuối khổng lồ được kéo bởi một chiếc mô-tô nước. Người chơi phải nắm chặt tay vịn để lái chiếc thuyền vượt qua những con sóng. Đây là một trò chơi tuyệt vời phù hợp với mọi lứa tuổi, đặc biệt dành cho gia đình và các nhóm bạn tối đa 4 - 5 người.

** Mỗi ngày từ 8:00 đến 18:00*



WATER-SKIING

One of the most popular water sports, water-skiing allows is a great test of balance, strength and endurance, as riders skim and skip over the waves, towed behind a boat. Suitable for all ages, waterskiing is an exhilarating activity that is also good for your health.

** Available every day, from 8:00 am to 6:00 pm*

LƯỚT VÁN NƯỚC

Một trong những môn thể thao dưới nước phổ biến nhất, lướt ván nước là một thử thách lớn về kỹ năng giữ thăng bằng, sức mạnh và tính dẻo dai bởi người chơi phải đứng lên một tấm ván, được kéo bởi một chiếc thuyền để lướt qua những con sóng. Thích hợp cho mọi lứa tuổi, lướt ván nước là một hoạt động đầy thú vị và tốt cho sức khỏe của bạn.

** Mỗi ngày từ 8:00 đến 18:00*

KIDS DAILY ACTIVITIES PROGRAM

HOẠT ĐỘNG HẰNG NGÀY DÀNH CHO TRẺ EM

DAY NGÀY	TIME THỜI GIAN	ACTIVITY HOẠT ĐỘNG	DAY NGÀY	TIME THỜI GIAN	ACTIVITY HOẠT ĐỘNG
Monday Thứ Hai	9:00 AM - 10:00 AM	Painting & drawing Tô màu và vẽ tranh	Friday Thứ Sáu	9:00 AM - 10:00 AM	Origami art class Lớp học nghệ thuật xếp giấy
	10:00 AM - 11:00 AM	Ball playing Chơi bóng		10:00 AM - 11:00 AM	Ball playing Chơi bóng
	1:00 PM - 3:00 PM	Story time Kể chuyện		1:00 PM - 3:00 PM	Puzzle time Xếp hình
	3:00 PM - 5:00 PM	Puzzle time Xếp hình		3:00 PM - 5:00 PM	Kids' movie Xem phim
Tuesday Thứ Ba	9:00 AM - 10:00 AM	Origami art class Lớp học nghệ thuật xếp giấy	Saturday Thứ Bảy	9:00 AM - 10:00 AM	Origami art class Lớp học nghệ thuật xếp giấy
	10:00 AM - 11:00 AM	Bowling Chơi bóng gỗ		10:00 AM - 11:00 AM	Story time Kể chuyện
	1:00 PM - 3:00 PM	Painting & drawing Tô màu và vẽ tranh		1:00 PM - 3:00 PM	Painting & drawing Tô màu và vẽ tranh
	3:00 PM - 5:00 PM	Ball & ring playing Ném vòng và chơi bóng		3:00 PM - 5:00 PM	Chess competition Chơi cờ
Wednesday Thứ Tư	9:00 AM - 10:00 AM	Origami art class Lớp học nghệ thuật xếp giấy	Sunday Chủ Nhật	9:00 AM - 10:00 AM	Hair Braid Hướng dẫn làm tóc
	10:00 AM - 11:00 AM	Painting & drawing Tô màu và vẽ tranh		10:00 AM - 11:00 AM	Ball playing Chơi bóng
	1:00 PM - 3:00 PM	Chess competition Chơi cờ		1:00 PM - 3:00 PM	Kids' movie Xem phim
	3:00 PM - 5:00 PM	Kids' movie Xem phim		3:00 PM - 5:00 PM	Puzzle time Xếp hình
Thursday Thứ Năm	9:00 AM - 10:00 AM	Origami art class Lớp học nghệ thuật xếp giấy	<ul style="list-style-type: none"> The kids club opening hours: 9:00 AM – 5:00 PM Khu giữ trẻ hoạt động từ 9:00 – 17:00 Reservations are recommended for all activities. To make a reservation, please contact our Guest Service team via Ext "2". Để tham gia những hoạt động trên, quý khách vui lòng đặt trước. Để đặt dịch vụ, vui lòng liên hệ Bộ Phận Chăm sóc Khách hàng qua số gọi nhanh "2". 		
	10:00 AM - 11:00 AM	Story time Kể chuyện			
	1:00 PM - 3:00 PM	Bowling Chơi bóng gỗ			
	3:00 PM - 5:00 PM	Painting & drawing Tô màu và vẽ tranh			





ORIGAMI ARTWORK

Origami is the ancient Japanese art of paper folding - and it is lots of fun! A fascinating and creative craft for kids, origami allows children to learn a new skill that will keep them entertained and increase their manual dexterity. And at the end of the class, kids will be able to take away their origami models as a souvenir of their new-found skills.

** Available from 9:00 to 10:00 am, Tuesday to Saturday*

NGHỆ THUẬT XẾP GIẤY

Origami là nghệ thuật xếp giấy xuất phát từ văn hóa xứ sở hoa Anh Đào, mang đến những trải nghiệm thú vị cho các em. Các em nhỏ sẽ thỏa sức sáng tạo và say mê trong việc tạo hình những con vật yêu thích. Sau buổi học, các em có thể mang những sản phẩm về như một món quà lưu niệm.

** Từ 9:00 – 10:00, Thứ 3 và Thứ 7 hằng tuần*



PAINTING & DRAWING

Get ready for some creative fun with our array of artistic activities for kids! Children of all ages will be able to practice their painting and drawing skills, and even create special arts and crafts for particular holidays, such as Halloween, Christmas or Lunar New Year. Whatever your child wants to create, our art classes will hone their skills and capture their imaginations.

TÔ MÀU & VẼ TRANH

Thỏa thích sáng tạo với các hoạt động nghệ thuật vẽ tranh và tô màu. Các em ở nhiều độ tuổi khác nhau có thể luyện tập kỹ năng vẽ tranh và tô màu ở những trình độ khác biệt, thậm chí có thể sáng tạo nên những tác phẩm theo mùa lễ như Halloween, Giáng Sinh hoặc Năm Mới. Lớp học của chúng tôi sẽ là ngôi nhà sáng tạo những trí tưởng tượng phong phú của các em.



CHESS COMPETITION

Chess is an excellent game for children. It teaches them the value of strategic thinking, and it's fun too! Over a chess board, kids learn how to analyze situations, create plans and solve complex problems – all in an environment that fosters friendship, respect and sportsmanship. The ability to play chess is also a wonderful life skill that will stay with children throughout their lives.

ĐÁNH CỜ

Đánh cờ vua là hoạt động luyện tập kỹ năng suy nghĩ chiến lược và đồng thời cũng mang tính giải trí dành cho các em. Thông qua những bước cờ, các em học được việc phân tích tình huống, đưa ra kế hoạch và giải quyết những vấn đề gặp phải, trong một môi trường mang tinh thần thể thao, bạn hữu và sự tôn trọng. Những kỹ năng chơi cờ chắc chắn sẽ là những kỹ năng hữu ích cho cuộc sống của các em.



PUZZLES

Our Kids' Club offers a huge collection of puzzles for children of all ages. From jigsaws and picture puzzles to crosswords, Sudokus and word searches, these activities are the perfect way to keep your child's mind stimulated and improve their problem-solving ability. Our puzzles are also organized by theme and holiday celebration, so there's always something to keep their minds active.

TRÒ CHƠI XẾP HÌNH

Khu vực vui chơi trẻ em của chúng tôi cung cấp nhiều dạng trò chơi xếp hình khác nhau theo trình độ của từng lứa tuổi. Từ trò chơi ghép hình, trò chơi ô chữ, Sudoku... sẽ giúp trẻ phát triển trí nhớ, sự sáng tạo. Các trò chơi xếp hình được tổ chức theo những chủ đề của lễ hội để giúp trẻ thêm phần khởi và thích thú.



KID'S MOVIE TIME

Keep your children entertained during your holiday with our selection of movies. We have a great selection of movies and cartoons to choose from, with screenings twice a week in our Kids' Club.

XEM PHIM

Hãy để các em nhỏ được vui chơi thỏa thích trong kỳ nghỉ của bạn với những bộ phim vui vẻ dành cho các bé. Với những chủ đề phim thiếu nhi hấp dẫn khác nhau, được chiếu trên màn hình lớn mỗi tuần 2 lần tại Câu lạc bộ vui chơi trẻ em, chắc chắn đây là khoảng thời gian các em gặp gỡ với những nhân vật hoạt hình yêu thích.



HAIR BRAID

Hair braiding is a great activity for the kids, and especially for older children who want something a bit more grown up. There are several styles of braid, so children will always have something new to learn.

HƯỚNG DẪN LÀM TÓC

Đây là hoạt động thú vị dành cho các em, đặc biệt là những em thiếu nhi lớn tuổi hơn đang muốn là “người lớn”. Với sự đa dạng về các kiểu tóc, các em chắc chắn sẽ luôn thấy mới mẻ khi tham dự lớp học.

HOTEL ACCESS

By plane: Danang International Airport

By train: Danang Railway Station (7.5km from hotel)

PULLMAN DANANG BEACH RESORT

Vo Nguyen Giap Street, Khue My Ward, Ngu Hanh Son District, Danang City
VIETNAM

DISTANCE TO AIRPORT

7.1 KM

4.4 MILES

