



ATTIVITA' NATURA & FITNESS

03.05.2021 – 09.05.2021

Si prega di rivolgersi al Ricevimento Spa per la prenotazione almeno 30 minuti prima dell'inizio delle lezioni
 We kindly ask to book the activities at the Spa reception at least 30 minutes before the starting of the lessons

	LUNEDI' Monday	MARTEDI' Tuesday	MERCOLEDI' Wednesday	GIOVEDI' Thursday	VENERDI' Friday	SABATO Saturday	DOMENICA Sunday
09.00			Yoga 40min	Rilassamento & Stretching 40 min	Yoga 40min		
10.00	Risveglio Muscolare 30 min	Risveglio Muscolare 30 min	Meditazione Zazen 10.10 -11.00	Core Stability& Core Strength 10.50-11.30	Meditazione Zazen 10.10 -11.00		Risveglio Muscolare 30 min
11.00	GAG 30 min	Core Stability& Core Strength 40 min	Perception Walking 11.20-12.20	Postural Gym 11.40- 12.10	Yoga 11.20-12.20		Total Body Sculpt 30 min
12.00	Fit Ball 30 min	Postural Gym 30 min		Red Cord 12.20-12.50		Soft Stretching 30 min	Soft Stretching 30 min
14.00							
15.00	Circuit Training 30 min				Stretching dei Meridiani 40 min	Kettlebell 30 min	Circuit Training 30 min
16.00		Flexi Bar 20 min		Respirazione antistress 20 min		Total Abdominal 20 min	Soft Gym 30 min
17.00	Pilates 30 min	Total Body Sculpt 30 min				Fit-ball 30 min	GAG 30 min
18.00						Rilassamento & Stretching 40 min	
19.00							

Only for experts and trained	Strenuous	Holistic	Soft	Outdoor	Water
---------------------------------	-----------	----------	------	---------	-------

Gli orari e le attività potrebbero subire delle variazioni. In caso di maltempo le attività previste all'esterno verranno annullate.
 Times and activities may slightly vary. In case of bad weather, the activities planned outside will be canceled.