



ATTIVITA' NATURA & FITNESS

INVERNALE

Si prega di rivolgersi al Ricevimento Spa per la prenotazione almeno 30 minuti prima. Gli orari e le attività potrebbero subire delle leggere variazioni. Per alcune lezioni disponibilità di posti limitata.

Bitte reservieren Sie die Aktivitäten am SPA Empfang bis spätestens 30 Minuten vor Anfang des Unterrichts. Der Zeitplan und die Art der Aktivität können leichten Änderungen unterliegen. Begrenzte Verfügbarkeit.

We kindly ask to book the activities at the Spa reception at least 30 minutes before the starting of the lessons. Activities and timings could be subject to change. Limited Availability.

	LUNEDI' Montag Monday	MARTEDI' Dienstag Tuesday	MERCOLEDI' Mittwoch Wednesday	GIOVEDI' Donnerstag Thursday	VENERDI' Freitag Friday	SABATO Samstag Saturday	DOMENICA Sonntag Sunday
HOLISTIC	Stretching Meridiani	Qi Gong	Stretching Meridiani	Qi Gong	Stretching Meridiani	Qi Gong	Stretching Meridiani
09.00 - 09.30	GAG Pre-Ski	Risveglio Muscolare	GAG Pre-Ski	Risveglio Muscolare	GAG Pre-Ski	Risveglio Muscolare	GAG Pre-Ski
11.30 - 12.00	Water Stretching	Relax & Stretching	Aufguss	Circuit Training	Fit Ball Aufguss	Total Abdominal	Relax & Stretching
15:00 - 15.30	Pilates	Pilates	Water Stretching	Pilates	Pilates	Circuit Training	Water Stretching
17.00 - 17.30	Circuit Training				Yoga 50'	Yoga 50' Posturale 30'	Pilates
17.10 - 17.30		Aufguss	Aufguss	Aufguss	Aufguss	Aufguss	
18.00 - 18.30	Sauna Stretching	Aufguss	Sauna Stretching	Aufguss	Yoga 50' Sauna Stretching 30'	Yoga 50' Aufguss	Sauna Stretching

Relax	Strong	Mixed Areas	Sauna	Gym	Water
-------	--------	-------------	-------	-----	-------

Per lezioni private rivolgersi sempre al Ricevimento Spa oppure ai Trainers presenti in Palestra