

## FITNESS GROUP ACTIVITIES - MEETING POINT: GYM

	LUNEDÌ <i>Monday</i>	MARTEDÌ <i>Tuesday</i>	MERCOLEDÌ <i>Wednesday</i>	GIOVEDÌ <i>Thursday</i>	VENERDÌ <i>Friday</i>	SABATO <i>Saturday</i>	DOMENICA <i>Sunday</i>
8.30	<b>Breathing training</b> <i>20 min</i>		<b>Cervical Relax</b> <i>20 min</i>			<b>Stretching &amp; mobility</b> <i>20 min</i>	
9.00	<b>Guided Outdoor walk</b> <i>45 min</i>	<b>Guided Outdoor walk</b> <i>45 min</i>					
15.00	<b>Interval training</b> <i>25 min</i>	<b>Aufguss</b> <i>25 min</i>	<b>Core&amp;tone</b> <i>25 min</i>	<b>Mat pilates</b> <i>25 min</i>	<b>Interval training</b> <i>25 min</i>	<b>Core&amp;tone</b> <i>25 min</i>	<b>Mat pilates</b> <i>25 min</i>

Prenotazione obbligatoria presso la Reception di Chenot Espace o ai seguenti contatti:

**Mail:** [info.espace@albereta.it](mailto:info.espace@albereta.it) **Tel. + 39 030 77 62 801**

Gli orari e le attività potrebbero subire delle variazioni.

In caso di maltempo le attività previste all'esterno verranno annullate.

<b>OUTDOOR</b>	<b>SAUNA</b> Max 5 persons	<b>INDOOR</b> Max 4 persons
----------------	-------------------------------	--------------------------------

Reservation is required at Chenot Espace Reception or at the following contacts:

**Mail:** [info.espace@albereta.it](mailto:info.espace@albereta.it) **Tel. + 39 030 77 62 801**

Timing and activities might be subject change.

In case of bad weather, outdoor activities will be cancelled.