



ATTIVITA' NATURA & FITNESS

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 50min	
10.00		Risveglio Muscolare 30min			Stretching 30min	Yoga 10.20-11.00	Risveglio Muscolare 30min
11.00	Soft Cym 30min	Pilates 30min	Fit Ball 30min		Fit Ball 30min	Meditazione ZaZen 11.30-12.10	Bender Ball 30min
12.00	Circuit Training 30min	Total Body Sculpt 30min	GAG 30min			Total Body Sculpt 12.30-13.00	Fit Ball 30min
14.00				Fit Ball 30min	GAG 30min		
15.00	Flexi-Bar 20min	Bender Ball 30min	Circuit Training 30min	GAG 30min	Circuit Training 30min	Barre Workout 30min	Rebounding 30min
16.00	Power Pump 30min	Barre Workout 30min	Total Abdominal 20min	Circuit Training 30min		Total Abdominal 20min	Stretching 30min
17.00				Stretching 30min			
18.00			Respirazione anti-stress 18.30-18.50			Aufguss 18.30-18.45	Cinque Tibetani 40min
19.00							

Only for experts and trained	Strenuous	Holistic	Soft	Outdoor	Sauna	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 cancelled.