



## ATTIVITA' NATURA & FITNESS

ESTATE / SUMMER

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.

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' Monday	MARTEDI' Tuesday	MERCOLEDI' Wednesday	GIOVEDI' Thursday	VENERDI' Friday	SABATO Saturday	DOMENICA Sunday
Holistic*	Tai Chi	Qi Gong	Stretching Meridiani	Qi Gong	Tai Chi	Qi Gong	Stretching Meridiani
09.00 - 10.00	Walk	Vertical Walk	Walk	Vertical Walk	Walk	Vertical Walk	Walk
11.30 - 12.00	Total Abdominal	Elastics	Mobility	Circuit Training	Pilates	Fit Ball	Elastics
16.00 - 16.30	Fit Ball	Pilates	Pilates	Relax & Stretching	Yoga 16.00-16.50	Perception Walk 16.00-16.50	Circuit Training
17.00 - 17.50					Yoga	Yoga	
17.00 - 17.30	Sauna Stretching	Aufguss	Aufguss	Sauna Stretching	Aufguss	Aufguss	Sauna Stretching
18.00 - 18.30	Aufguss	Sauna Stretching	Sauna Stretching	Sauna Stretching	Aufguss	Aufguss	Aufguss
					Yoga 18.00 -18.50	Yoga 18.00-18.50	

Strong	Outdoor	Sauna	Soft
--------	---------	-------	------

\*Per informazioni sull' orario delle attività olistiche, prego rivolgersi al Ricevimento Spa.

\*For information concerning the time of the holistic activity, please ask at the Spa Reception.

Per la prenotazione di lezioni private rivolgersi al Ricevimento Spa oppure ai Trainers presenti in Palestra.

For the reservation of a private session, please ask at the Spa Reception.