



ATTIVITA' NATURA & FITNESS

23.05.2022 – 29.05.2022

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	Meditazione ZaZen 10.10-11.00 Risveglio Muscolare 10.30-11.00	Meditazione Mindfulness 10.10-10.50			Risveglio Muscolare 30min
11.00			Perception Walking 11.20-12.20	GAG 30min		Qi Gong degli Animali 11.30-12.20	Fit Ball 30min
12.00	Total Abdominal 20min		Total Abdominal 12.30-12.50	Fit Ball 30min	Pilates 30min	Total Body Sculpt 30min	Total Abdominal 20min
13.00							
14.00	Qi Gong dei sei Suoni Risananti 50min	Respirazione Anti-Stress 14.30-14.50		Qi Gong dei sei Suoni Risananti 14.30-15.10			Qi Gong dei sei Suoni Risananti 50min
15.00	Flexi-Bar 20min	Total Body Sculpt 30min	Circuit Training 30min	KettleBell 30min	Flexi-Bar 20min	Barre Workout 30min	Bender Ball 30min
16.00		Power Pump 30min	Soft Stretching 30min	Soft Stretching 30min	Power Pump 30min	KettleBell 30min	Rebounding 30min
17.00		Self Face 30min	Cinque Tibetani 40min		Stretching 30min	GAG	
18.00	Respirazione Anti-Stress 18.20-18.40		Qi Gong 40min		Meditazione Mindfulness 18.10-18.50	Soft Stretching 18.30-19.00	Cinque Tibetani 40min Respirazione Anti-Stress 18.20-18.40
19.00	Qi Gong 8 pezze di Broccato 40min			Stretching dei Meridiani 40min	Cinque Tibetani 40min		Stretching dei Meridiani 40min

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 cancelled.