



## ATTIVITA' NATURA & FITNESS

02.02.2026 – 08.02.2026

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 40min				
10.00			Meditazione ZaZen 10.10-10.50	Yoga 10.10-10.50		Flexibility & mobility 30min	
11.00	Flexibility & mobility 30min		Yoga 11.30-12.10	Perception walking 11.20-12.20	Soft Gym 30min	Bender Ball 30min	Flexi-bar 20min
12.00	Circuit training 30min	Pilates 30min			Wall Pilates 30min	Total Body Sculpt 30min	Fit ball 30min
14.00				Respirazione anti-stress 14.40-15.00			
15.00		Barre Workout 30min	Qi Gong 15.30-16.10		Circuit training 30min	Barre Workout 30min	Pilates 30min
16.00		Fit Ball 30min		Stretching dei Meridiani 16.30-17.10	Power Pump 30min	Total Abdominal 20min	Rebounding 30min
17.00	Bender Ball 30min	Self face Gym 30min			Stretching 30min	Soft Stretching 30min	
18.00					Aufguss 18.00-18.15	Aufguss 18.30-18.45	Stretching dei Meridiani 40min
19.00	Respirazione anti-stress 19.30-19.50	Stretching dei Meridiani 40min	Respirazione anti-stress 19.30-19.50	Qi Gong 40min			

Only for experts and trained	Strenuous	Holistic	Soft	Outdoor	Sauna	Spa -1
---------------------------------	-----------	----------	------	---------	-------	--------

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.