



Fitness Lessons

Sono disponibili gratuitamente e su prenotazione le seguenti lezioni ideate per aiutarvi a ritrovare il benessere psicofisico ed il giusto equilibrio.

Enjoy our fitness lessons aimed to help you find psychophysical wellbeing and balance.
All the lessons are free and available upon reservation.

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
10:30	Pilates		Hatha Yoga	Stretching of the meridians	Back care	Soft Yoga	Pilates
11:30					Prana Yama - Ashtanga Yoga	Gym tonic	

Per prenotazioni rivolgersi al Ricevimento Almablu Wellness & Spa.

For booking, please contact Almablu Wellness & Spa Reception.

