

### Orario del Centro Fitness:

◆ Lun., Mar., Mer., Ven. e Sab.: 7.30 - 13.00, 14.00-19.30

◆ Giovedì e domenica: 7.30 - 11.00, 15.30 - 19.00

L'accesso e l'utilizzo della palestra è permesso ai minori di 12 anni solamente se accompagnati ed assistiti da un genitore durante l'allenamento.

Chiediamo gentilmente di presentarsi puntualmente ai corsi. Grazie per la cortesia!

Lunedì	8.00 - 8.35 Yoga in acqua termale	9.15 SPA + FIT Cocktail*	10 - 10.30 PILATES	11 - 11.30 HYDRO BIKE	15.30 - 16 HYDRO BIKE	17-17.30 TRX BASE	17.45 - 18.15 STRETCHING
Martedì	8 - 8.40 Yoga & Campane Tibetane	9 - 10.30 NORDIC WALKING		11 - 11.30 AQUA POWER	15.30 - 16 HYDRO BIKE	17 - 17.30 BALANCE PAD	17.45 - 18.15 PILATES PER ESPERTI
Mercoledì	8 - 8.40 YOGA		10 - 10.30 TRX AVANZATO	11 - 11.30 HYDRO BIKE	15.30 - 16 HYDRO BIKE	17 - 17.30 FIT-BALL	17.45 - 18.15 GINNASTICA POSTURALE
Giovedì	8 - 8.40 YOGA	9.30 - 10 TOTAL ABDOMINAL	10.30 - 11 HYDRO BIKE		15.30 - 16 HYDRO BIKE	17 - 17.30 STRETCHING	
Venerdì	8.00 - 8.35 Yoga in acqua termale	9.15 SPA + FIT Cocktail*	10 - 10.30 TRX BASE	11 - 11.30 HYDRO BIKE	15.30 - 16 HYDRO BIKE	17 - 17.30 STABY	17.45 - 18.15 GINNASTICA POSTURALE
Sabato	8 - 8.40 Yoga & Campane Tibetane	9 - 10.30 NORDIC WALKING		11 - 11.30 AQUA POWER	15.30 - 16 HYDRO BIKE	17 - 17.30 TRX AVANZATO	17.45 - 18.15 PILATES
Domenica	8 - 8.40 YOGA	9.30 - 10 TOTAL ABDOMINAL	10.30 - 11 HYDRO BIKE		15.30 - 16 HYDRO BIKE	17 - 17.30 STRETCHING	

**ATTIVITA' SPORTIVE ALL'APERTO.** In caso di maltempo le lezioni potrebbero essere fatte all'interno. **BIKE TOUR:** per partecipare alle escursioni in mountain bike è prevista una quota di adesione ed è necessaria l'iscrizione entro il giorno prima presso la reception.

**ACQUA** - lezioni in acqua, permettono di tonificare il corpo senza sovraccarico per le articolazioni. Le lezioni vengono effettuate in piscina.

**ARIA** - lezioni dedicate al respiro consapevole. Il respiro è legato alla nostra energia vitale e regola tutte le funzioni fisiche ed emotive

**TERRA** - lezioni dedicate a migliorare la mobilità articolare e la postura. Aiuta a rendere i movimenti del corpo più fluidi ed armonici.

**FUOCO** - lezioni dedicate alla tonificazione, atte a rinforzare e riequilibrare la muscolatura.

**\*SPA+FIT Cocktail** - Punto d'incontro ore 9.15 alla reception Spa: visita conoscitiva del mondo delle saune con delizioso Fit-cocktail informativo.

Informazioni e  
spiegazioni sulle  
lezioni e attività  
sul retro...