

Sport Aktivitäten Oktober vom 01.10.2021 bis 15.10.2021

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1							
8:00		AQUA FIT (45min) Innenpool ER 1	AQUA PILATES (45min) Innenpool ER 1		YOGA PRANAYAMA & MEDITATION (45min) Spa Reception		
9:30		VINYASA YOGA (60min) Spa Reception	HATHA YOGA (90min) Spa Reception	SUNRISE FLOW (60min) Spa Reception	BLACK ROLL RELAXATION (45min) Spa Reception	AQUA PILATES (45min) Innenpool ER 1	

11:00		PILATES (60min) Spa Reception	RÜCKEN FIT (60min) Spa Reception	KEEP FIT (60min) Spa Reception	WORKOUT TRAINING (60min) Spa Reception	HATHA YOGA (90min) Spa Reception	
16:00				YOGA NIDRA MEDITATION AUF MONTE VERITA (120min) Spa Reception	GENTLE FLOW YOGA AUF MONTE VERITA (120min) Spa Reception		
17:00		WORKOUT TRAINING (60min) Spa Reception	POWER YOGA (60min) Spa Reception			YOGA NIDRA MEDITATION (60min) Spa Reception	

Anmerkungen:

Alle unsere Aktivitäten im Wochenprogramm sind sehr begehrt und haben eine begrenzte Teilnehmerzahl. Um sich einen Platz zu sichern, empfehlen wir Ihnen sich an der SPA Reception anzumelden. All of our activities in the weekly program are very popular and have a limited number of participants. In order to secure a place, we recommend that you register at the SPA Reception.