

Sport Aktivitäten September 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		WALKING (60min) Spa Reception		
9:30		VINYASA YOGA (60min) Spa Reception	HATHA YOGA (90min) Spa Reception	SUNRISE FLOW (60min) Spa Reception		AQUA PILATES (30min) Innenpool ER 1	
10:30		STAND UP PADDLE YOGA (90min) Spa Reception		PILATES (60min) Spa Reception	YIN YOGA (60min) Spa Reception	STAND UP PADDLE YOGA (90min) Spa Reception	
11:00			RÜCKEN FIT (60min) 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			BLACK ROLL RELAXATION (45min) 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.					