

Unsere Sportaktivitäten im Sommer

Alle unsere Aktivitäten im Wochenprogramm sind sehr begehrt und haben eine begrenzte Teilnehmerzahl. Um sich einen Platz zu sichern, empfehlen wir Ihnen, sich vorgängig an der Spa Rezeption anzumelden.

Wochenplan

	<i>Dienstag</i>	<i>Mittwoch</i>	<i>Donnerstag</i>	<i>Freitag</i>	<i>Samstag</i>
08:00	Aqua Fit 30 Minuten	Sunrise Flow 60 Minuten	Aqua Fit 30 Minuten	Sunrise Flow 60 Minuten	Aqua Fit 30 Minuten
09:00		Walk & Stretch 60 Minuten		Pilates 60 Minuten	Stand-Up-Paddel Yoga 60 Minuten
10:15	Stand-Up-Paddel Yoga 60 Minuten		Vinyasa Yoga 60 Minuten		
15:00		Moving Mountains Yoga auf dem Monte Verita 180 Minuten			Moving Mountains Yoga auf dem Monte Verita 180 Minuten
17:00	Moving Mountains Workout 30 Minuten		Moving Mountains Workout 30 Minuten		
18:00	Sundown Flow 60 Minuten		Sundown Flow 60 Minuten	Walken & Stretch 60 Minuten	Moving Mountains Workout 30 Minuten



HOTEL EDEN ROC
ASCONA

Our sport activities in summer

All our activities in the weekly plan are highly sought after and have a limited number of participants. To secure your place, we recommend you to register in advance at the spa reception.

Weekly Plan

	<i>Tuesday</i>	<i>Wednesday</i>	<i>Thursday</i>	<i>Friday</i>	<i>Saturday</i>
08:00	Aqua Fit 30 minutes	Sunrise Flow 60 minutes	Aqua Fit 30 minutes	Sunrise Flow 60 minutes	Aqua Fit 30 minutes
09:00		Walk & Stretch 60 minutes		Pilates 60 minutes	Stand-Up-Paddel Yoga 60 minutes
10:15	Stand-Up-Paddel Yoga 60 minutes		Vinyasa Yoga 60 minutes		
15:00		Moving Mountains Yoga on the Monte Verita 180 minutes			Moving Mountains Yoga on the Monte Verita 180 minutes
17:00	Moving Mountains Workout 30 minutes		Moving Mountains Workout 30 minutes		
18:00	Sundown Flow 60 minutes		Sundown Flow 60 minutes	Walken & Stretch 60 minutes	Moving Mountains Workout 30 minutes



HOTEL EDEN ROC
ASCONA