dipiù Wochenprogramm

dipiù

Anmeldung
Bis 20 Uhr am Vorabend
an der Spa Rezeption

22. August bis 28. August 2022

	Mo, 22. Augst	Di, 23. August	Mi, 24. August	Do, 25. August	Fr, 26. August	Sa, 27. August	So, 28. August
08.00 Uhr	**YOGA** **Yoga Pavillon – 60 Min** Yoga mit Philippe Abschalten, loslassen- mal ohne Ablenkung ganz bei sich sein	**YOGA** **Yoga Pavillon – 60 Min** Yoga mit Philippe Abschalten, loslassen- mal ohne Ablenkung ganz bei sich sein	**YOGA** **Yoga Pavillon – 60 Min** Yoga mit Philippe Abschalten, loslassen- mal ohne Ablenkung ganz bei sich sein	**YOGA** **Yoga Pavillon – 60 Min** Klassisches Hatha Yoga mit Clara Kombination aus Kräftigung und Stretching	**YOGA** **Yoga Pavillon – 60 Min** Klassisches Hatha Yoga mit Clara Kombination aus Kräftigung und Stretching	**YOGA** **Yoga Pavillon – 60 Min** Klassisches Hatha Yoga mit Clara Kombination aus Kräftigung und Stretching	
09.45 Uhr	**TRX** **Pavillon – 45 Min** Funktionelles Ganzkörpertraining mit Schlingen	**RÜCKENTRAINING** **Pavillon – 45 Min** Gezielte Rückengymnastik für einen kräftigen Rücken			**PILATES** **Pavillon – 45 Min** Ganzkörpertraining zur Kräftigung von Körpermitte		
10.00 Uhr				**WANDERUNG NACH ARCEGNO ZUR GRÄSERHÖHLE** **Hotel Lobby – max. 3 h** Ein kleines leckeres Picknick Care-Paket inclusive **CHF 40**			
15.00 - 17.00 Uhr		**TRX** **15.30 UHR** **Pavillon – 45 Min** Funktionelles Ganzkörpertraining mit Schlingen	**STRETCHING** **16.30 UHR** **Pavillon - 30 Min** Ganzkörperdehnung zur Entspannung der Muskulatur				
18.00 Uhr	**MEDITATION** **Yoga Pavillion – 45 Min** Für mehr Achtsamkeit im Alltag						**MEDITATION** **Yoga Pavillion – 45 Min** Für mehr Achtsamkeit im Alltag

Part of Giardino Hotel Group