



WALLISERHOF

Aktivitätenprogramm
Ab/dès/from, 16 Jahre, 16 ans, 16 years

Ab / dès / from the 16.12.2024



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:45-08:45			Pilates* mit Tiziana			Aqua Fit mit Susanne 8:30	
09:30	Skiguiding + Ice Cave Visit ** ab 9:30 - nach Absprache Alessandro	Rückenfit*** Jens	Aqua Gym Jens			Gleichgewichts- training*** Jens	
10:30	Fuss Gymnastik*** 9:30 Jens						Wham Walk- Wanderung ca. 2 Stunden Alessandro
17:00					Wintervibes Terrasse Del Ponte	Wintervibes ab 15:00 Terrasse Del Ponte	
17:30	Sauna Aufguss	Sauna Aufguss	Sauna Aufguss	Sauna Aufguss	Sauna Aufguss	Sauna Aufguss	Sauna Aufguss
18:00	Crossfit Class 25 CHF	Crossfit Class 25 CHF	Crossfit Special 25 CHF	Cross-Gym 25 CHF	Crossfit Class 25 CHF		
19:00			Strong Nation* Ramona 19:00		Pilates mit Susanne 18:00	Pilates mit Susanne 18:00	

Melden Sie sich bitte an der Spa Rezeption bis am Vorabend an (9:00 – 20:00 Uhr) - **Anmeldung erforderlich!**

Please register up front at the spa reception, until the night before (9 a.m – 8 p.m) - **Registration necessary!**

Veillez-vous inscrire à la réception du spa la veille au soir (de 9h00 à 20h00) - **Inscription nécessaire !**

***Meeting Point: 3. UG Eventhalle, **Meeting Point: Hotel-Rezeption, ***Meeting Point: 2. UG Gym/Yoga Raum**