



Aktivitätenprogramm
Ab/dès/from, 16 Jahre, 16 ans, 16 years
Ab / dès / from the 18.11.2024



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:45-08:45			Pilates* mit Tiziana				
09:30	Fussgymnastik*** Jens	Rückenfit*** Jens				Gleichgewichtstraining* Jens	
10:30	Wanderung zum Gletschensee** Alessandro		Segway Tour***(2h) (50 CHF) max 3/mind. 2 Pers. - Jens			Segway Tour***(2h) (50 CHF) max 3/mind. 2 Pers. - Jens	
16:30 – 17:15							
17:30	Sauna Aufguss	Sauna Aufguss	Sauna Aufguss			Sauna Aufguss	
18:00	Crossfit Class 25 CHF	Crossfit Class 25 CHF	Strength & Lifting 25 CHF	Crossfit Class 25 CHF	Crossfit Class 25 CHF		
19:00-20:00			Strong Nation* Ramona				

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**