



WALLISERHOF

Aktivitätenprogramm
Ab/dès/from, 16 Jahre, 16 ans, 16 years
Ab / dès / from the 28.10.2024



| | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|------------------|---|--------------------------|--|--------------------------|--------------------------|--|---------------|
| 07:45-08:45 | | | Pilates* mit Tiziana | | | | |
| 09:30 | | Rückenfit*** Jens | | Aqua Gym 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 | 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 | | | | | | | |

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!**

Veuillez-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**