



**Aktivitätenprogramm**  
**Ab/dès/from, 16 Jahre, 16 ans, 16 years**  
**Ab / dès / from the 20.01.2025**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:45-08:45			Pilates* mit Tiziana				
08:30	Aqua Gym Susanne	Yoga* um 9:00 Uhr Susanne	Indoor Cycling* Sandra	Step* Susanne	Aqua Gym Susanne	Gleichgewichts- training*** 9:30 Uhr Jens	
16:30	Body Tone* Susanne	Pilates* Susanne	Pilates* Susanne	Yoga* 90 min Sandra			Wham Walk- Wanderung ca. 2 Stunden Alessandro
17:30	Indoor Cycling* Sandra		Yoga* Susanne				
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				

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**