

Fitnessprogramm mit unserer Wellness-Trainerin Erika  
 Programma Fitness con la nostra allenatrice Wellness Erika

	Montag Lunedì	Dienstag Martedì	Mittwoch Mercoledì	Donnerstag Giovedì	Freitag Venerdì	Samstag Sabato
8.00	Acquagym		Acquagym		Acquagym	
9.30	Nordic Walking	Sonnengruss Saluto al sole	Nordic Walking		Nordic Walking	Nordic Walking
10.30		Rückenfit Ginnastica per la schiena				
15.30	Bodystyling			15.00 Rückenfit	Bodystyling	
16.30	Stretch & Relax	Acquagym	Bauch, Beine Po Pancia, gambe, glutei	16.00 Acquagym	Stretch & Relax	
17.30	Saunaaufguss Gettata di vapore	Qi Gong	Saunaaufguss	17.00 Qi Gong	Saunaaufguss	
18.00				Sonnengruss Saluto al sole		

