



Programma settimanale 13.09.2015 – 19.09.2015

	Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Programma sportivo		07.00 – 08.15 Escursione in silenzio 08.15 – 09.00 Esercizi Kneipp	08.00-09.30 Nordic Walking e stretching	08.15 – 09.00 Aquagym	08.15 – 09.00 5 Tibetani	08.15 - 09.30 La schiena sana	09.30-13.00 “Vivere la natura” escursione, Kneippen” e con un Workshop con Bernadette
Escursioni guidate	Ore 19.00 Appuntamento con Bernadette e Heike sul programma d’attività e sulle escursioni.	Partenza: 09.00 Escursione guidata con Sepp	Partenza: 08.50 Escursione guidata con Herbert	Partenza: 09.00 Escursione guidata con Heike	Partenza: 09.00 Escursione guidata con Sepp	Partenza: 09.00 Escursione guidata con Heike	Partenza: 06.00 Escursione guidata in montagna con Heike
Mountainbike		Corso di tecnica	Giro della Val d’Ega con Eva Zelger	“Die Trailtour”	Giro sulle malghe del Regglberg	Giro del Latemar	Panoramatur a Nova Ponente
Programma wellness	Ore 18.10 Gettata al vapore con erbe respira	-	Ore 18.10 Gettata al vapore con erbe	Ore 18.10 Rituale Vitalpina con drink base nella sauna panoramica	Ore 18.10 Gettata al vapore attiva	Ore 18.10 Gettata al vapore con ghiaccio nella sauna panoramica	Pomeriggio Peeling con sale al limone nel bagno turco