



Programma settimanale 23.03.2014 – 29.03.2014

	Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Programma sportivo		08.15 – 09.00 Acqua Gym	08.15 – 09.00 5 Tibetani	08.15 – 09.00 Esercizi per pancia e gambe	08.15 – 09.00 La schiena sana	08.15.-09.00 Ski ginnastica e stretching	09.30-12.30 Piccola ciaspolata con Bernadette
Escursioni guidati		Escusione guidata con Sepp		Escursione con le ciaspole con Bernadette		Escusione guidata con Sepp	Escursione con le ciaspole con Bernadette
Programma Wellness	dalle 16.00 PEELING nel bagno turco con sale al limone	Pomeriggio GETTATA AL VAPORE ANNAFFIATOIO "self service" con oli essenziali	Pomeriggio GETTATA AL VAPORE ANNAFFIATOIO "self service" con oli essenziali	18.00-19.00 GETTATA AL VAPORE VITALPINA nella sauna panoramica con drink basico e incenso	dalle 16.00 Vitalpina PEELING al pino mugo con sale di montagna nel bagno turco	17.00-18.00 GETTATA AL VAPORE con ghiaccio e limone	Pomeriggio GETTATA AL VAPORE ANNAFFIATOIO "self service" con oli essenziali
Manifestazioni	19.00 Appunamento con Bernadette sul programma d'attività e sulle escursioni	21.30 Obereggen Night Show			19.00 Party di cucina al Pfösl	19.00-22.00 Sci notturno a Obereggen	

Vi preghiamo di compilare il formulario nella mappa di attività la sera prima.