

## „BALANCE YOUR LIFE“ WOCHENPROGRAMM

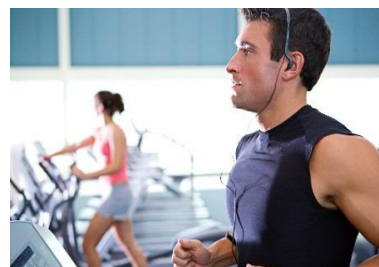
ZEIT	TREFFPUNKT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
13:00-14:00 Uhr	SPA Rezeption			RÜCKENFIT mit Bettina	FITNESS - TREFF mit Bettina	KÖRPERMITTE STÄRKEN -FITNESS FÜR FRAUEN mit Bettina		
16:00   17:00   18:00 Uhr	Finnische Sauna						GESUNDE SAUNAAUFGÜSSE mit Alen	
17:30-18:30 Uhr	SPA Rezeption						YOGA mit Heidi	

Um Voranmeldung an der SPA Rezeption wird gebeten. Alle Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

## „BALANCE YOUR LIFE“ WEEKLY PROGRAM

TIME	MEETING POINT	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY
01:00- 2:00 p.m.	SPA reception			HEALTHY BACK with Bettina	FITNESS with Bettina	STRENGTHEN YOUR BODY'S CORE -FITNESS FOR WOMEN with Bettina		
4:00   5:00   6:00 p.m.	Finnish Sauna						HEALTHY SAUNA INFUSION with Alen	
05.30-06.30 p.m.	SPA reception						YOGA with Heidi	

We do please you for your prereservation at our SPA reception. All classes are suitable for beginners and advanced.



## PROGRAMMA PER LA SETTIMANA

QUANDO	PUNTO D'INCONTRO	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI	SABATO	DOMENICA
13:00-14:00	SPA Reception			<b>GINNASTICA per la SCHIENA oppure NORDIC WALKING OUTDOOR con Bettina</b>	<b>INCONTRO di FITNESS con Bettina</b>	<b>Rafforzare la parte centrale -FITNESS per le DONNE con Bettina</b>		
16:00   17:00   18:00	Sauna finlandese						<b>AUFGUSS IN SAUNA con Alen</b>	
17:30-18:30	SPA Reception						<b>YOGA con Heidi</b>	

Si prega di registrarsi alla reception nel SPA. Tutti i corsi sono offerti per principiante e avanzato.

## Программа на неделю

Место сбора	Место сбора	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
13:00-14:00	СПА Ресепшн			<b>ЗДОРОВАЯ СПИНА или СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА с Бетиной</b>	<b>ФИТНЕС с Бетиной</b>	<b>СИЛА ДЛЯ ВАШЕГО ТЕЛА - ФИТНЕС ДЛЯ ЖЕНЩИН с Бетиной</b>		
16:00   17:00   18:00	Финская сауна						<b>Здоровая сауна</b>	
17:30-18:30	СПА Ресепшн					<b>ЙОГА с жасмин</b>		

Мы просим Вас оставлять ваши предварительные бронирования на стойке СПА ресепшн. Все курсы подходят для начинающих и продвинутых.