

FITNESS

mit Floriana



MONTAG 29.07.

08:00 - 08:30
Morning Stretch
mit Nerina

11:00 - 11:45
Power Yoga
mit Nerina

16:00 - 16:45
Hatha Yoga
mit Nerina

DIENSTAG 30.07.

08:00 - 08:30
Makko-Ho

09:00 - 09:30

Legs & Butt

11:00 - 11:45

Pilates Matwork

14:00 - 14:30

Yin Yoga

16:00 - 16:45

Soft Ball Pilates

MITTWOCH 31.07.

09:00 - 09:30
Abs only

11:00 - 11:45

Standing Pilates

14:00 - 14:30

Healthy Joints

16:00 - 16:45

Pilates Class

17:00 - 17:45

Total Body Stretch

DONNERSTAG 01.08.

siehe Hotelprogramm

FREITAG 02.08.

09:00 - 09:30
Neck & Shoulders

11:00 - 11:45

Pilaflex

14:00 - 14:30

Face Yoga

16:00 - 16:45

Pilates mit Rolle

17:00 - 17:45

Fascia Release Tension

SAMSTAG 03.08.

08:00 - 08:30

5 Tibetans

09:00 - 09:30

Ams & Core

11:00 - 11:45

Pila Flow

14:00 - 14:30

Hands Yoga

16:00 - 16:45

Magic Circle

SONNTAG 04.08.

08:00 - 08:30
Sun Salutation
mit Nerina

11:00 - 11:45

Klangschalen Meditation
mit Silvia

16:00 - 16:45

Total Body Stretch
mit Nerina