

Lefay

ATTIVITA' NATURA & FITNESS

LUNEDI' Montag Monday	MARTEDI' Dienstag Tuesday	MERCOLEDI' Mittwoch Wednesday	GIOVEDI' Donnerstag Thursday	VENERDI' Freitag Friday	SABATO Samstag Saturday	DOMENICA Sonntag Sunday
Risveglio Muscolare 9.30-9.50				Risveglio Muscolare 9.30-9.50		Risveglio Muscolare 9.30-9.50
		Risveglio Muscolare 10.00-10.20	Water Lefay Fantasy 10.00-10.20		Pilates 10.00 – 10.30	
Pilates 11.00-11.30	Yoga 11.00 – 11.40	Thai Chi 11.00-11.40		Acqua Gym 11.00-11.30	Metodo Feldenkrais (la schiena libera) 10.40-11.40	Total Abdominal 11.00-11.20
Qi Gong 12.00-12.40	Total Abdominal 12.30-12.50			Yoga 12.00 – 12.40	Pilates 12.00 – 12.30	Soft Stretching 12.00-12.30
Circuit Training 15.00-15.30	Pancafit* 15.00-15.15 15.15-15.30 15.30-15.45	Circuit Training 15.00-15.30	GAG 16.00-16.30	Pilates 15.00-15.30		Pilates 15.00-15.30
		Fitball 17.00-17.30	Total Abdominal 17.00-17.20	Total Body Sculpt 16.00-16.30	Fitball 17.00-17.30	GAG 16.30-17.00
Soft Stretching 18.00-18.30	Total Body Sculpt 18.00-18.30	Stretching dei Meridiani 19.00-19.40	Soft Stretching 18.00-18.30	Stretching dei Meridiani 18.00 – 18.40	Qi Gong 18.00-18.40	Acqua Gym 18.00-18.30

**Lezione individuale da 15 minuti – max 3 persone (individual lesson of 15 minutes)*

**Si prega di rivolgersi al Ricevimento Spa per la prenotazione
Le attività potrebbero subire delle variazioni**

Bitte wenden Sie sich an den SPA Empfang für die Reservierung
Die Aktivitäten könnten Änderungen unterliegen

We kindly ask for reservation at the Spa reception
Activities could be subject to changes