



CRESTA
PALACE

Wochen-Fitnessprogramm mit unserem Activity-Team

Montag, 07.10.

08.00 – 09.30 Uhr

Morgenlauf / Jogging oder Walking
Beginnen Sie Ihren Tag mit einem leichten
Grundlagentraining

17.00 – 18.00 Uhr

Pilates
Aktivieren Sie Ihr Powerhouse

Dienstag 08.10.

Keine Lektionen

Mittwoch, 09.10.

09.00 – 10.00 Uhr

Rückenmobilisation und Stretching
Löst Rückenblockaden und fördert die
Rumpfbeweglichkeit

11.00 – 17.00 Uhr

Kleine Seenwanderung / Start Celerina Hotel
Cresta Palace – Lej da Staz – Lej da San Murezzan
– Lej Marsch – Lej Nair – Lej Zuppo – Lej dals
Chöds – Lej Ovis-chel – Surlej – ab Surlej mit dem
Engadin-Bus zurück nach Celerina Hotel Cresta
Palace

17.00 – 18.00 Uhr

Pilates
Aktivieren Sie Ihr Powerhouse

Donnerstag, 10.10.

09.00 – 10.00 Uhr

Core Training
Stärkt die Bauch- und Rückenmuskulatur für
einen gesunden Alltag

17.00 – 18.00 Uhr

Rückenmobilisation und Stretching
Löst Rückenblockaden und fördert die
Rumpfbeweglichkeit

Freitag, 11.10.

17.00 – 18.00 Uhr

Faszientraining auf der Blackroll
Fitte Faszien sind die Basis für eine gute Haltung
und eine knackige Figur

Samstag, 12.10.

Keine Lektionen

Sonntag, 13.10.

Keine Lektionen

Bitte beachten Sie:

Es besteht eine limitierte Teilnehmerzahl bei unseren Kursen, daher bitten wir Sie höflichst um eine Anmeldung an der Spa-Rezeption bis 19 Uhr des Vortages.

Bei Fragen und Informationen zu den Kursen stehe wir Ihnen jederzeit sehr gerne zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr *vita pura* Team