

AKTIVITÄTENPLAN

FIT & VITAL (ab 2 Teilnehmer)

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an der SPA-Rezeption an!

Montag 07.01.2018	11:15 – 11:45 Uhr Aqua-Fitness mit Lars Treffpunkt: Mexico			12:00 Eisaufguss in der Malaga Sauna 14:30 Entspannung in der Panorama Sauna 19:30 Gluthauch in der Cordoba Sauna
Dienstag 08.01.2018	11:15 – 11:45 Uhr Ausdauertraining mit Chris Treffpunkt: SPA-Rezeption		14:15 – 14:45 Uhr Aqua-Fitness mit Lars Treffpunkt: Mexico	13:00 Sieben Welten in der Malaga Sauna 18:00 Fruchttaufguss in der Malaga Sauna 20:00 Sieben Welten Aufguss in der Malaga
Mittwoch 09.01.2018	11:15 – 11:45 Uhr Aqua-Fitness mit Aleks Treffpunkt: Mexico		14:15 – 14:45 Uhr Aqua-Fitness mit Lars Treffpunkt: Mexico	12:30 Fruchttaufguss in der Cordoba Sauna 16:30 Minzaufguss in der Cordoba Sauna 19:00 Eisige Kristalle in der Malaga Sauna
Donnerstag 10.01.2018	11:15 – 11:45 Uhr Ausdauertraining mit Aleks Treffpunkt: SPA-Rezeption		14:15 – 14:45 Uhr Aqua-Fitness mit Jasmin Treffpunkt: Mexico	13:30 Natur Pur Aufguss in der Cordoba Sauna 18:00 Fruchttaufguss in der Malaga Sauna 21:00 Gute Nacht Aufguss in der Malaga
Freitag 11.01.2018	11:15 – 11:45 Uhr Ausdauertraining mit Aleks Treffpunkt: SPA-Rezeption		15:15 – 15:45 Uhr Aqua-Fitness mit Jasmin Treffpunkt: Mexico	15:00 Gluthauchaufguss in der Malaga Sauna 18:30 Entspannung in der Panorama Sauna 22:00 Gute Nacht Aufguss in der Malaga
Samstag 12.01.2018	11:15 – 11:45 Uhr Ausdauertraining mit Chris Treffpunkt: SPA-Rezeption		15:15 – 15:45 Uhr Aqua-Fitness mit Aleks Treffpunkt: Mexico	13:00 Sieben Welten in der Malaga Sauna 16:00 Eisige Kristalle in der Malaga Sauna 21:30 Klassischer Aufguss in der Cordoba
Sonntag 13.01.2018			14:15 – 14:45 Uhr Yoga mit Ranjid Treffpunkt: SPA-Rezeption	11:00 Guten Morgen Aufguss in der Malaga 16:00 Kräuteraufguss in der Malaga Sauna 19:30 Gluthauch in der Cordoba Sauna

ANGEBOT DES MONATS:

Wärmende Rückenmassage (20min) 35,- € p.P.

Wählen Sie zwischen einer Lotion aus Pfefferschotenextrakt oder einem Massageöl aus Latschenkiefer

