

# WOCHENPLAN FITNESS – PROGRAMMA SETTIMANALE D'ATTIVITÀ FISICA

vom 24. bis 28. Mai 2010 / dal 24 al 28 maggio 2010

In unserem neuen Fitnessraum im 1. Obergeschoss beim Hallenbad  
*Nella nostra nuova sala ginnastica al primo piano vicino alla piscina coperta.*

MONTAG - LUNEDÌ	DIENSTAG - MARTEDÌ	MITTWOCH - MERCOLEDÌ	DONNERSTAG - GIOVEDÌ	FREITAG - VENERDÌ
9.00 – 9.45 Bauch – Beine - Po Gambe – Glutei – Addominali	9.00 – 9.45 Aquagym	9.00 – 10.00 Chi Gong	9.00 – 9.45 Aquagym	8.45 – 9.30 Theraband - Workout
9.50 – 10.30 Stretching	10.00 – 10.45 Theraband - Workout	10.00 – 11.30 Nordic Walking	10.00 – 11.15 Yoga	10.00 – 11.00 Pilates
10.30 INFO über Fitness, richtiges Saunieren & gesunde Ernährung & <i>Informazione su fitness e sauna</i>	11.00 Wanderung – escursione mit/ con Familie/ famiglia Waldner	16.30 – 17.30 Bauch – Beine - Po Gambe – Glutei - Addominali	13.00 Biketour/ escursione in bici	
	17.00 – 18.00 Pilates	17.30 – 18.15 Stretching		

Jogging auf Anfrage möglich/ Jogging su richiesta possibile