

Yoga-, Pilates- und Wellness-Wochenende
Hotel Cresta Palace **, Celerina**
4. - 7. April 2024

Zeit	Lektion	Min.	Instruktor
Donnerstag, 4. April 2024			
Individuelle Anreise			
15.00 - 17.00h	Kuchenbuffet		
17.30 - 18.55 h	Begrüßung; Kennenlernen, Organisatorisches Einführungsstunde Pilates	85'	Lucia
19.30 - 21.00h	Abendessen		
21.00 - 21.55h	Bed Time Yoga	55'	Nicole
Freitag, 5. April 2024			
07.30 - 08.25h	WakeUp Pilates	55'	Lucia
07.15 - 10.30h	Frühstück		
10.15 - 11.25h	Vinyasa Flow	70'	Nicole
15.00 - 17.00h	Kuchenbuffet		
17.15 - 18:25h	Pilates mit der Rolle	70'	Lucia
19.00 - 21.00h	Abendessen		
21.00 - 21.55h	Ying Yoga	55'	Nicole
Samstag, 6. April			
07.30 - 08.10h	Morning Yoga Flow	40'	Nicole
07.15 - 10.30h	Frühstück		
10.15 - 11.25h	Pilates and Stretch mit dem Ball	70'	Lucia
15.00 - 17.00h	Kuchenbuffet		
17.30 - 18.25h	PowerYoga	55'	Nicole
19.00 - 21.00h	Abendessen		
21.15 - 21.55h	Yoga Herzöffnungen und Meditation	40'	Nicole
Sonntag, 7. April			
07.30 - 08.40h	Bye Bye Pilatessession inkl. Stretching	70'	Lucia
07.15 - 10.30h	Frühstück		
Individuelle Abreise	Check out		

***Änderungen vorbehalten**





