9. bis 11. April 2027

Yoga-, Pilates- und Wellness-Wochenende

TUI Blue Montafon**** Tschagguns, Vorarlberg

Zeit	Lektion	Min.	Instructor
Freitag, 9. April 2027			
lIndividuelle Anreise	Check in ab 14.30 Uhr		
17.00 – 18.30 Uhr	**Begrüssung, Kennenlernen, Organisation**	30'	Team
	Einführungsstunde Pilates mit dem Block	60'	Lucia
19.00 – 21.00 Uhr	Abendessen		
21.00 – 22.00 Uhr	**Yin Yoga**	60'	Nicole
Samstag, 10. April 2027			
07.45 – 08.30 Uhr	**WakeUp Mobilisation / Pilates**	45'	Lucia
07.00 – 10.00 Uhr	Frühstück		
10.00 – 11.30 Uhr	**Vinyasa and Stretch**	90'	Nicole
Nachmittag	Freie Zeit: Spaziergänge, Wellness, sein ...		
17.00 – 18.30 Uhr	**Pilates mit dem Ball und Stretch**	90'	Lucia
19.00 – 21.00 Uhr	Abendessen		
21.15 – 22.00 Uhr	**Relaxing Yoga**	45'	Nicole
Sonntag, 11. April 2027			
07.45 – 08.45 Uhr	**Gentle Yoga Flow & Bye Bye Pilatessession**	60'	Nicole Lucia
07.00 – 11.00 Uhr	Frühstück		
bis 10.30 Uhr	Check out, danach freie Zeit und individuelle Abreise		

Änderungen vorbehalten

TUI ACTIV FITNESS FITNESS PARK