

# Fit und entspannt mit Claudia

## Corpo & mente con Claudia

<b>Montag - Lunedì</b>	<b>8:15-9:00</b> Tibetanische Übungen – Esercizi tibetani	<b>9:00-9:50</b> Streching	<b>10:00-12:30</b> Mountain Bike Tour*	<b>15:00-15:50</b> Bauch-Beine-Po - Addominali- Gambe-Glutei
<b>Dienstag - Martedì</b>	<b>8:15-9:00</b> Acquagym	<b>9:10-9:50</b> Rumpf intensiv – Torso intensivo	<b>10:00-11:30</b> Nordic Walking	<b>15:00-15:50</b> Slack Line
<b>Mittwoch - Mercoledì</b>	<b>8:30-ca 16:00</b> Geführte Fahrradtour oder Wanderung Escursione guidata o tour guidati in bicicletta			
<b>Donnerstag - Giovedì</b>	<b>8:15-9:00</b> Tibetanische Übungen – Esercizi tibetani	<b>9:00-9:50</b> Streching	<b>10:00-11:30</b> Nordic Walking	<b>15:00-15:50</b> Zirkeltraining – Allenamento circuito
<b>Freitag - Venerdì</b>	<b>8:15-9:00</b> Jogging for Beginners	<b>10:00-10:50</b> Rumpf intensiv – Torso intensivo	<b>11:00-11:50</b> Bauch-Beine-Po Addominali- Gambe-Glutei	<b>15:00-15:50</b> Slack Line

Treffpunkt: Garten / Punto d'incontro: giardino

Bei Regen Treffpunkt Fitnessraum/ in caso di pioggia ci incontriamo nella sala fitness max 4  
Personen/ persone indoor

Treffpunkt: Pool / Punto d'incontro: piscina

Treffpunkt: Rezeption\*Anmeldung bis zum Vortag 22.00 / Iscrizione fino le ore 22.00 il giorno prima