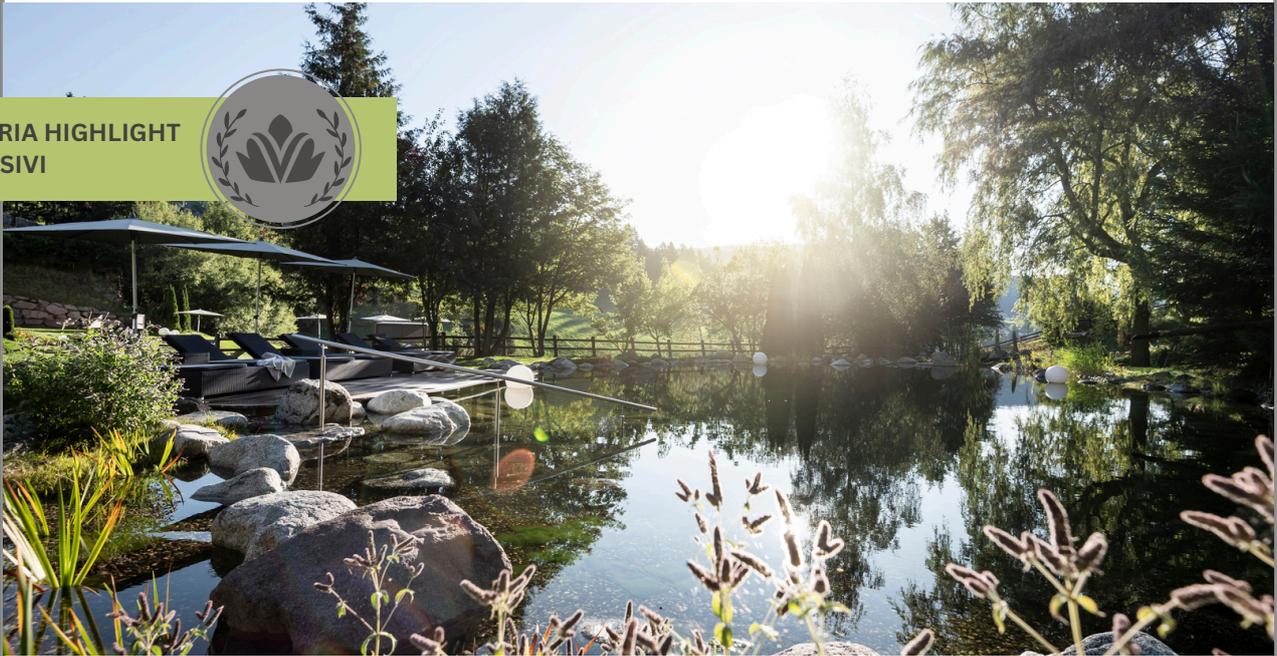




VIKTORIA
ALPINE SPA RESORT
waldSPA

VIKTORIA HIGHLIGHT
INCLUSIVI



PROGRAMMA SETTIMANALE

03.05.2025 - 10.05.2025

Benvenuti all'Alpine SPA Resort Viktoria,
un luogo con molto spazio
per divertirsi, sentirsi bene e sognare.



Hotel Alpine Spa Resort Viktoria ****s
Via Falzeben 9
39010 Avelengo - Alto Adige
Tel.: +39 0473 279422
E-Mail: info@hotel-viktoria.com

PROGRAMMA SETTIMANALE



SABATO

FITNESS

07:15-08:15

Yoga

11:00-11:45

HIIT Booty & Abs Workout

16:00-16:45

Yogapilates Flow

SAUNA

16:30 Bagno dei suoni

17:30 Gettata d'evento

Ötzi - Uomo di ghiaccio

18:15 Peeling al cioccolato

18:30 Gettata classica



Buffet d'insalate



DOMENICA

FITNESS

SAUNA

16:30 Gettata a tema

Classica

17:30 Gettata d'evento

Spirit of tibet

18:15 Peeling alla lavanda



Buffet d'insalate



LUNEDÌ

FITNESS

08:30 - 09:25

Yoga

09:35 - 10:10

Meditazione

14:00 - 15:15

Cardio & Stretching

SAUNA

16:30 Gettata al miele

17:30 Gettata a tema

Emotion

18:15 Peeling al limone
e zenzero



Buffet di dolci

03. MAGGIO

VISITA GUIDATA A MERANO

- Scopri Merano da una nuova prospettiva! Durante questa visita guidata, sotto la guida di esperti e competenti accompagnatori, esplorerai non solo le attrazioni più famose ma anche angoli nascosti e dettagli affascinanti. Ideale per chi desidera conoscere la città in modo speciale – anche per i grandi conoscitori di Merano ci sono sempre nuove sorprese da scoprire. Immergiti nella storia e nell'atmosfera unica di Merano!

Orario: 10:00 - 11:30 ore

Punto di ritrovo: 10 minuti prima, presso l'Ufficio del Turismo

Luogo: Via dell Libertà 45, 39012 Merano

Prezzi: € 12,00 a persona (dai 12 anni)

- **Inscrizione:** obbligatoria, online oppure presso l'Ufficio del Turismo di Merano al numero +39 0473 272000 o via e-mail a info@meran.eu

04. MAGGIO

CORSE DI GALOPPO ALL'IPPODROMO DI MERANO

- Scoprite il fascino degli sport equestri in uno degli ippodromi più belli d'Europa! L'Ippodromo di Merano vi invita a vivere emozionanti corse di galoppo in piano e a ostacoli in una cornice unica.
- Oltre alle avvincenti gare, vi attende un ricco programma collaterale per tutta la famiglia: coinvolgenti performance di musica dal vivo, giri in pony per bambini e uno sguardo dietro le quinte dell'impianto ippico. Un'ora prima dell'inizio delle corse, i visitatori possono partecipare a una visita guidata esclusiva dell'ippodromo, con la possibilità di vedere da vicino le piste e le aree più significative della struttura – un'esperienza imperdibile per tutti gli amanti del mondo equestre!
- Una giornata all'Ippodromo di Merano promette emozioni, intrattenimento e momenti indimenticabili per grandi e piccini!

Orario: 14:00 - 18:00

Luogo: Ippodromo di Merano, Via Palade 140, 39012 Merano

Contatto: Merano Galoppo GmbH oppure +39 0473 446222

Prezzi: € 9,00 ingresso adulti

€ 15,00 ingresso + visita guidata adulti

Biglietti: su ticket.midaticket.it

Non è necessaria l'iscrizione!

05. MAGGIO

PASSEGGIATA CON LE LANTERNE

- Ci incontriamo alla reception e facciamo una piacevole escursione a san. Kathrein. Una vista fantastica ricompensa la vostra escursione con le lanterne e alimenta la vostra voglia di vacanza.

Inizio: ore 21.30 alla reception

Tempo totale di percorrenza: circa 50 minuti

Ritorno: circa 22:30

Partecipazione minima: 4 persone

(solo in caso di buone condizioni meteorologiche)

- **Inscrizione:** si prega di iscriversi alla reception entro le 19:00 del giorno precedente o tramite il nostro concierge digitale





MARTEDÌ

FITNESS

11:00-11:45
HIIT Pilates
16:00-16:45
Yogapilates flow

SAUNA

16:30 **Gettata a tema**
Crystallize
17:30 **Gettata d'evento**
Falko
18:15 **Peeling alla frutta**
e sale
18:30 **Gettata classica**



Serata sudtirolese



MERCOLEDÌ

FITNESS

08:00 - 09:00
Meditazione dell'acqua
09:15 - 10:00
Meditazione con le ciotole
10:15-11:00
Il potere del respiro
11:00-11:45
Costruzione muscolare senza pesi
16:00-16:45
Slow flow Pilates

SAUNA

16:30 **Gettata a tema**
Into the wild
17:30 **Gettata d'evento**
Conquest of Paradise
18:15 **Peeling al pesto**
d'erbe



Cena di gala



GIOVEDÌ

FITNESS

08:30-09:25
Yoga
09:35-10:10
Forest Therapy

SAUNA

16:30 **Gettata a tema**
Oldies
17:30 **Gettata d'evento**
Tirolese
18:15 **Peeling al miele**



Serata italiana

06. MAGGIO

● POMERIGGIO IN CARROZZA CON CAVALLI AVELIGNESI

- Scoprite il paesaggio in modo particolarmente rilassante e romantico – con un giro in carrozza di un'ora trainata dai docili cavalli avelignesi del maneggio Sulfner. Due volte alla settimana, Sonja vi invita a vivere questa esperienza speciale che entusiasma piccoli e grandi amanti dei cavalli con le sue affascinanti “bionde”.
- Un piacere a misura di famiglia immerso in un paesaggio idilliaco – ideale per famiglie, coppie e amanti della natura.

● **Nota:** In caso di pioggia, il pomeriggio in carrozza sarà annullato.

● **Luogo:** Maneggio Sulfner

● 39010 S. Caterina, Avelengo

● **Contatto:** reitstall@sulfner.com oppure +39 366 6514449

● **Prezzi:** € 22,00 per bambini dai 3 ai 15 anni

● € 25,00 per adulti dai 16 anni in su

● **Prenotazione:** obbligatoria entro le ore 18:00 del giorno precedente presso il

● Maneggio Sulfner

07. MAGGIO

● PASSEGGIATA CON LAMA E ALPACA CON LA NOSTRA COLLABORATRICE DELLA COLAZIONE RIKI

- Vivete momenti indimenticabili nella natura durante una passeggiata con lama e alpaca!

● Questi animali curiosi e intelligenti vi accompagneranno attraverso i paesaggi pittoreschi di Verano, creando un'atmosfera rilassante, lontano dal rumore e dal caos. La passeggiata offre un'esperienza speciale di connessione con la natura e con gli animali.

● Lasciatevi ispirare dalla calma e dalla serenità dei lama e degli alpaca e godetevi una pausa dalla quotidianità!

● **Inizio:** ore 14:30 presso Lapakafun a Verano

● Via Verano 88, 39010 Verano

● **Durata:** ca. 1,5 - 2 ore

● **Prezzo:** € 35,00 per persona e animale

● € 20,00 per accompagnatore dai 10 anni senza animale

● **Cosa portare:** Scarpe comode e abbigliamento adatto al tempo.

● Purtroppo, i cani non sono ammessi.

- **Prenotazione:** entro le ore 19:00 direttamente con Riki, oppure al numero di telefono +39 3402687045

08. MAGGIO

● ESCURSIONE GUIDATA AL 'KNOTTNKINO' CON CHRISTIANE

- Accompnate la nostra istruttrice di fitness e maestra di sauna Christiane in un'escursione guidata al cinema Knottnkino.

● escursione al cinema Knottnkino.

● Una volta arrivati, potrete godere di una vista mozzafiato

● sulla Valle dell'Adige. Scoprite le tante sfaccettature del nostro

● villaggio e il risveglio della primavera.

● **Orario:** 09:00 - 13:00

● **Punto d'incontro:** ingresso dell'hotel

- **Iscrizione:** si prega di iscriversi entro le ore 19:00 del giorno precedente presso la reception o tramite il nostro concierge digitale





VENERDÌ

FITNESS

11:00-11:45
Cardio
16:00-16:45
Total body Workout

SAUNA

15:30 **Gettata - Banja**
16:30 **Gettata a tema**
Nightsky
17:30 **Gettata d'evento**
Pirati dei caraibi
18:15 **Peeling al caffè**

Buffet di antipasti



SABATO

FITNESS

11:00-11:45
HIIT Booty & Abs Workout
16:00-16:45
Yogapilates Flow

SAUNA

16:30 **Bagno dei suoni**
17:30 **Gettata d'evento**
La casa de Papel
18:15 **Peeling al cioccolato**

Buffet d'insalate

09. MAGGIO

SISSI TOURS: GOURMET WALK MERANO

- Scoprite Merano con una passeggiata guidata di tre ore all'insegna della cultura e della gastronomia! Durante il Gourmet Walk vivrete in poco tempo il meglio che Merano ha da offrire: deliziose specialità, racconti affascinanti e la calorosa ospitalità altoatesina.
- Opzionale: Concludete l'esperienza con un pranzo esclusivo presso il ristorante stellato Sissi dello chef Andrea Fenoglio – a un prezzo speciale di soli € 45,00 (2 primi, dessert, acqua e caffè).

Orario: 10:00 - 13:15

Ritrovo: ore 09:45 presso Piazza della Rena – Colonna della Madonna, 39012 Merano

Contatto: info@sissitours.it oppure +39 0473 424344

Prezzi:

• € 49,00 adulti con prenotazione online

• € 54,00 adulti senza prenotazione online

- **Prenotazione:** obbligatoria al numero +39 333 8121959 oppure via e-mail a info@sissitours.it

10. MAGGIO

MM – IL MERCATO MERANESE

- Il Mercato Meranese è dedicato alla regionalità e alla sostenibilità. Qui trovate esclusivamente prodotti naturali dell'Alto Adige. Questo appuntamento settimanale invita a scoprire e acquistare sapori tradizionali e arti artigianali locali.

Orario: 09:00 - 13:00 ore

Luogo: Corso Libertà Superiore (vicino a Piazza della Rena), 39012 Merano

Contatto: info@meran.eu oppure +39 0473 272000

Non è necessaria l'iscrizione!



INFORMAZIONI UTILI



N° 9

45°C KräuterNebel

Tutti i nostri peeling avvengono nella nostra nebbia alle erbe a 45°. Non è necessaria la prenotazione per questo

N° 10

95°C Haflinger Stadelsauna

Tutte le nostre infusioni per eventi e a tema si svolgono nella nostra Stadelsauna Haflinger a 95°. Per questo non è necessaria la prenotazione

N° 27

FitnessWelt

il nostro programma di fitness si svolge nella nostra sala ginnastica (ad eccezione dello yoga e della meditazione, che si svolgono nella waldSpa)