

VIKTORIA HIGHLIGHT
INCLUSIVI



PROGRAMMA SETTIMANALE

07.06.2025 - 14.06.2025

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

11:00-11:45
Cardio (no jumping)
14:35-15:20
Pilates & Mobility

SAUNA

16:30 **Gettata relaxi**
17:30 **Gettata d'evento**
Pirati dei Caraibi
18:15 **Peeling al cioccolato**
18:30 **Gettata classica**



Buffet d'insalate



DOMENICA

FITNESS

16:30 **Gettata a tema**
Gregoriano
17:30 **Gettata a tema**
Emotion
18:15 **Peeling alla lavanda**

SAUNA

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 a tema**
Betulle
17:30 **Gettata a tema**
Miele
18:15 **Peeling al yoghurt**
e cetriolo



Buffet di dolci

07. GIUGNO

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 della Libertà 45, 39012 Merano

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

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

08. GIUGNO

GARE DI GALOPPO PRESSO L'IPPODROMO DI MERANO

- Corse al galoppo ad ostacoli e in piano in uno degli ippodromi più belli d'Europa. Varie iniziative di contorno: intrattenimento musicale dal vivo, passeggiate in sella al pony con accompagnatore per i più piccoli, possibilità di partecipare alla visita guidata delle piste e della struttura.

- Visite guidate alle piste dell'ippodromo di Maia si svolgono un'ora prima dell'inizio delle corse.

Orario: 14:00 - 18:00

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

Contatto: Merano Galoppo SRL T +39 0473 446222

Prezzo: € 4,00 Adulti Ridotto oltre 65 anni

9,00 € Adulti

15,00 € Adulti Entrata + visita guidata

- **Non è necessaria l'iscrizione!**

09. GIUGNO

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)

- **Iscrizione:** 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

16:05-16:45

Yogapilates flow

SAUNA

15:30	Hamam nel 45°C KräuterNebel
16:30	Gettata a tema Piano
17:30	Gettata d'evento Hiataamadl
18:15	Peeling alla frutta



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**

16:05-16:45

Slow flow Pilates

SAUNA

16:30	Gettata a tema Italia
17:30	Gettata d'evento Magic-sciamano
18:15	Peeling al pesto d'erbe e sale
18:30	Gettata classica



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 James Bond-Skyfall
18:15	Peeling al miele
18:30	Gettata classica



Serata italiana

10. GIUGNO

GUIDA "L'ALTARE DI SCHNATTERPECK" NELLA CHIESA PARROCCHIALE

- La chiesa parrocchiale di Lana di Sotto vanta una lunga storia: già nel primo Medioevo sorgeva in questo luogo una chiesa costruita su fondamenta romane.
- L'attuale chiesa a pilastri murali in stile tardo gotico fu consacrata nel 1492.
- Lo storico dell'arte Josef Weingartner la annovera tra le più belle chiese gotiche dell'Alto Adige. Punto culminante della visita è l'imponente altare a portelle di Hans Schnatterpeck – un capolavoro del tardo gotico, conosciuto ben oltre i confini regionali.
- La visita guidata offre affascinanti approfondimenti sulla storia architettonica, sull'arte e sull'architettura gotica.

Orario: 11:00

Luogo: Chiesa parrocchiale, 39011 Lana di Sotto

Contatto: +39 333 4342596

Prezzi: € 4,00 per adulti

Non è necessaria l'iscrizione!

11. GIUGNO

VISITA GUIDATA DELLA CANTINA SPUMANTISTICA ARUNDA

- Immergiti nell'affascinante mondo della produzione di spumante e vivi un'esperienza frizzante di altissimo livello! Durante una visita guidata alla storica cantina Arunda – la più alta d'Europa – scoprirai l'arte della rifermentazione in bottiglia e interessanti dettagli sulla storia, la filosofia e la maestria artigianale della casa.
- A seguire, una degustazione di una selezione dei migliori spumanti Arunda ti permetterà di apprezzare il carattere unico di questi prodotti realizzati con passione e cura.

Ritrovo: ore 09:30 presso la reception

Costo: € 20,00

Numero massimo di partecipanti: 7 persone

- Iscrizione:** Obbligatoria entro le ore 19:00 del giorno precedente presso la reception

12. GIUGNO

ESCURSIONE GUIDATA AL 'KNOTTNKINO' CON CHRISTIANE

- Accompagnate la nostra istruttrice di fitness e maestra di sauna Christiane in un'escursione guidata 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
Jumping jacks Workout
14:35-15:20
Abs & Glutes Workout

SAUNA

15:30 **Gettata - Banja**
16:30 **Gettata a tema**
Night sky
17:30 **Gettata d'evento**
Ötzi-L'uomo di ghiaccio
18:15 **Peeling al caffè**



Buffet di antipasti

13. GUIGNO

- **ESCURSIONE CON LAMA E ALPACA CON LA NOSTRA COLLABORATRICE RIKI**
- Vivi momenti indimenticabili nella natura con un'escursione con lama e alpaca!
- Gli animali curiosi e intelligenti ti accompagneranno attraverso i paesaggi pittoreschi di Verano, creando un'atmosfera rilassata, lontana dal rumore e dallo stress quotidiano.
- L'escursione offre un'occasione speciale per entrare in contatto con la natura e con questi affascinanti animali.
- Lasciati ispirare dalla calma e serenità dei lama e degli alpaca e goditi una pausa rigenerante!
- **Informazioni utili:** L'escursione si svolge ogni lunedì, mercoledì e venerdì!
- **Orario di partenza:** ore 14:30 presso Lapakafun a Verano
- **Indirizzo:** Via Verano 88, 39010 Verano
- **Durata:** circa 1,5 – 2 ore
- **Prezzo:** € 35,00 a persona con animale
- € 20,00 per accompagnatori dai 10 anni in su senza animale
- **Numero minimo di partecipanti:** 4 persone
- **Cosa portare:** scarpe comode e abbigliamento adatto al meteo
- Cani **non** ammessi!
- **Prenotazione:** entro le ore 19:00 del giorno precedente alla reception o al numero +39 3402687045
- **In caso di maltempo, l'escursione non avrà luogo.**



SABATO

FITNESS

11:00-11:45
Cardio (no jumping)
14:35-15:20
Pilates & Mobility

SAUNA

16:30 **Bagno dei suoni**
17:30 **Gettata d'evento**
Pirati dei Caraibi
18:15 **Peeling al cioccolato**
18:30 **Gettata classica**



Buffet d'insalate

14. GUIGNO

- **X-DAYS | GRILL&CHILL**
- Durante gli X-Days, dal 14 al 18 giugno 2025, alla Kuhleitenhütte di Merano 2000 si griglierà ogni giorno in un'atmosfera rilassata e accogliente. Con un po' di fortuna, potrete osservare gli atleti mentre passano con il loro seguito il Turnpoint presso la Kuhleitenhütte e firmano il loro passaggio!
- Vi aspetta un'atmosfera conviviale con musica di DJ MCMON, un'area lounge Red Bull e lo streaming live della gara d'avventura (a partire dalla partenza della gara il 15.06.2025).
- Perfetto per entrare nello spirito della competizione, godersi l'estate in montagna e trascorrere del tempo in compagnia di amici e famiglia in un ambiente informale!
- **Orario:** dalle 10:30 alle 15:30 (sabato 14.06.2025 fino alle 21:00)
- **Luogo:** Kuhleitenhütte Merano 2000
- **Non è necessaria la prenotazione!**
- **INFO:** La funivia sarà in funzione continuamente ogni 15 minuti fino alle ore 22:00.



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)