



VIKTORIA

ALPINE SPA RESORT

VIKTORIA HIGHLIGHT
INCLUSIVI



PROGRAMMA SETTIMANALE

25.10.2025 - 01.11.2025

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 a tema**
Bagno dei suoni
17:30 **Gettata d'evento**
Eye of the tiger
18:15 **Peeling al cioccolato**
18:30 **Gettata classica**



Buffet d'insalate

25 OTTOBRE

- **CONCERTO CORALE – SERATA MUSICALE AL TEATRO CIVICO**
- Godetevi una suggestiva serata musicale al Teatro Civico.
- Durante la serata si esibiranno due cori straordinari:
- I Cantori del Borgo di Merano presenteranno un affascinante repertorio di canti rinascimentali, arricchiti da racconti e antiche leggende che trasporteranno il pubblico in tempi lontani.
- Il Coro Polifonico del Chianti entusiasmerà con una selezione di brani tipicamente toscani e internazionali, offrendo varietà musicale ed emozioni autentiche.
- Una serata all'insegna della musica, della cultura e dell'atmosfera – un'esperienza speciale per tutti gli amanti del canto e della bellezza sonora!
- **Orario:** 17:30 – 19:00
- **Luogo:** Teatro Civico, Piazza Teatro 2, 39012 Merano
- **Contatto:** I Cantori del Borgo
- **Non è necessaria la prenotazione!**



DOMENICA

FITNESS

15:30 **Gettata Banja**
16:30 **Gettata classica**
17:30 **Gettata d'evento**
Il re leone
18:15 **Peeling al ananas e basilico**

SAUNA



Buffet d'insalate

26 OTTOBRE

- **FESTONE DI VIA DEL CASTELLO**
- Quando in Via del Castello si diffonde il profumo delle castagne arrostiti, i bicchieri si riempiono di vino gustoso e le associazioni locali offrono delizie autunnali, è tempo del Festone di Via del Castello a Tirolo. Passeggiate piacevolmente tra le bancarelle, godetevi il paesaggio autunnale dai mille colori e celebrate le tradizioni e le usanze contadine.
- **Luogo:** Via del Castello, 39019 Tirolo
- **Contatti:** Informazioni turistiche Tirolo
info@dorf-tirol.it oppure +39 0473 923314
- **Orario:** 11:30-16:00
- **Non è necessaria la prenotazione!**



LUNEDÌ

FITNESS

11:00 - 11:45
Cardio & Abs
14:30 - 15:15
Yogapilates

SAUNA

16:30 **Gettata a tema**
Emotion
17:30 **Gettata d'evento**
Top-Gun
18:15 **Peeling allo yogurt e cetriolo**
18:30 **Gettata classica**



Buffet di dolci

27 OTTOBRE

- **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





FITNESS

MARTEDÌ

11:00-11:45

HIIT Pilates

16:05-16:45

Yogapilates flow

15:30

Hamam

nel 45°C

KräuterNebel

Iscrizioni

entro le 14.30 alla

reception

Numero minimo di

partecipanti

2 persone

Numero massimo di

partecipanti

6 persone

Costi

€ 15,00 a persona

16:30

Gettata a tema

Italia

17:30

Gettata d'evento

Conquest of paradise

18:15

Peeling alla frutta

SAUNA



Serata sudtirolese



MERCOLEDÌ

8:15 -9:00

Haki Massai

9:15 - 10:00

Meditazione con le
ciotole

10:00 - 11:00

Meditazione con incenso
su prenotazione -
1 giorno prima
gratuito

Numero massimo di

partecipanti

8 persone

11:00 am - 11:45 am

Costruzione muscolare
senza pesi

16:05-16:45

Slow flow Pilates

16:30

Gettata a tema

Crystallize

17:30

Gettata d'evento

Falko

18:15

Peeling al pesto

d'erbe

18:30

Gettata relax

FITNESS

SAUNA



Cena di gala

28 OTTOBRE

● ESCURSIONE GUIDATA ALLA MALGA MÖLTNER KASER CON LA SIGNORA VALERIA

● Partiamo alle ore 09:30 in direzione Meltina-Flaas, fino al parcheggio

● "Lanzenschuster", che raggiungiamo dopo circa 30 minuti di viaggio.

● Da lì iniziamo una piacevole escursione attraverso un bellissimo altopiano, che si
● raggiunge dopo una breve camminata.● Ci godiamo una splendida vista sulle montagne. Dopo circa 1,5 ore di cammino
● arriviamo alla malga Möltner Kaser, dove ci concediamo una breve pausa con
● possibilità di ristoro.● Il ritorno avviene lungo un percorso circolare passando per il Jenesinger Jöchl fino
● al punto di partenza.● **Orario:** 09:30 - 15:00● **Tempo totale di cammino:** ca. 2,5 ore● **Punto di ritrovo:** 09:30 nella hotellobby● **Numero minimo di partecipanti:** 4 persone● **Iscrizione:** Si prega di iscriversi entro le ore 19:00 del giorno precedente presso la
● reception o tramite il nostro concierge digitale● **Nota:** Il nostro bus dell'hotel dispone di 7 posti.

● Cani ammessi solo su richiesta.

29 OTTOBRE

● 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.

● PRESENTAZIONE E DEGUSTAZIONE DELLA STORICA TENUTA VINICOLA

● ALTOATESINA RAMETZ

● Da oltre un secolo, sul soleggiato pendio sopra Merano, si producono con passione e
● cura vini di carattere. Nelle storiche cantine maturano eleganti vini che uniscono
● territorio, artigianalità e tempo. Durante una degustazione esclusiva potrete
● scoprire la varietà dei vini Rametz e lasciarvi affascinare dall'armonia di tradizione,
● gusto e gioia di vivere altoatesina.● **Luogo:** Ristorante● **Ora:** 19:00



GIOVEDÌ

FITNESS

SAUNA



16:30	Gettata a tema Oldies
17:30	Gettata d'evento Tirolese
18:15	Peeling alla
18:30	menta e limone Gettata classica

Serata italiana

30 OTTOBRE

- **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
- **Numero minimo di partecipanti:** 4 persone
- **Numero massimo di partecipanti:** 7 persone
- **Iscrizione:** si prega di iscriversi entro le ore 19:00 del giorno precedente presso la reception o tramite il nostro concierge digitale



- **POMERIGGIO DI "TÖRGGELLEN" AL VIKTORIA**
- Immergetevi nel mondo culinario dell'Alto Adige! Il "Törggelen" ha una lunga tradizione in Alto Adige. Lasciatevi convincere da prelibatezze preparate al momento, come ciambelle e strudel di mele, che incanteranno i vostri sensi. Un momento speciale vi attende sulla nostra terrazza.
- **Luogo:** Ristorante
- **Orario:** dalle 14:00 alle 16:00.



VENERDÌ

FITNESS

SAUNA



11:00-11:45	Abs & Glutes Workout
14:35-15:20	Yogapilates

15:30	Gettata - Banja
16:30	Gettata a tema Nightsky
17:30	Gettata d'evento Wild-West
18:15	Peeling al caffè

Buffet di antipasti

31 OTTOBRE

- **IL GRANDE MERCATO SETTIMANALE DI MERANO**
- Vale la pena fare una passeggiata nel grande mercato settimanale di Merano: Numerose bancarelle offrono una varietà variopinta: dall'abbigliamento, alle scarpe, agli articoli in pelle, alle piante fresche e agli alimenti. Pane croccante, salumi, formaggi pregiati, pesce fresco o frutta e verdura di stagione: ce n'è per tutti i gusti.
- Una vivace giornata di mercato con un'atmosfera autentica e un'atmosfera regionale!
- **Orario:** 08:00 - 13:00
- **Luogo:** Praderplatz (stazione ferroviaria), Hoferstraße & Meinhardstraße, 39012 Merano
- **Contatto:** info@gemeinde.meran.bz.it o +39 0473 250111
- **Non è necessaria l'iscrizione!**



SABATO

FITNESS

SAUNA



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

16:30	Gettata a tema Bagno dei suoni
17:30	Gettata d'evento Ötzi-uomo di ghiaccio
18:15	Peeling al cioccolato
18:30	Gettata classica

Buffet d'insalate

01 NOVEMBRE

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