REDUCE
AKTIVPROGRAMM

AKTIVPROGRAMM 22.01.-27.01.2024
REDUCE HOTEL VITAL ****S

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
08:00 UHR		TP: Fit & Relax Lounge **Yoga** Dauer: 50 Min. | EUR 14,-		TP: Fit & Relax Lounge **Yoga** Dauer: 50 Min. | EUR 14,-		
09:00 UHR		TP: Fit & Relax Lounge **Rücken Fit** Dauer: 50 Min.			TP: Fit & Relax Lounge **Mobilisieren & Dehnen** Dauer: 50 Min.	TP: Fit & Relax Lounge **Pilates** Dauer: 50 Min.
10:00 UHR		TP: Therme **Wassergymnastik** Dauer: 20 Min.			TP: Therme **Wassergymnastik** Dauer: 20 Min.	TP: Therme **Wassergymnastik** Dauer: 20 Min.
11:00 UHR		TP: Fit & Relax Lounge **Pilates** Dauer: 50 Min.			TP: Fit & Relax Lounge **Gymnastik** Dauer: 50 Min.	TP: Fit & Relax Lounge **Mobilisieren & Dehnen** Dauer: 50 Min.
14:00 UHR	TP: Fit & Relax Lounge **Mobilisieren & Dehnen** Dauer: 50 Min.		TP: Fit & Relax Lounge **Gymnastik** Dauer: 50 Min.	TP: Fit & Relax Lounge **Rücken Fit** Dauer: 50 Min.		TP: Fit & Relax Lounge **Rücken Fit** Dauer: 50 Min.
15:00 UHR	TP: Therme **Wassergymnastik** Dauer: 20 Min.		TP: Therme **Wassergymnastik** Dauer: 20 Min.	TP: Therme **Wassergymnastik** Dauer: 20 Min.		TP: Therme **Wassergymnastik** Dauer: 20 Min.
16:00 UHR	TP: Fit & Relax Lounge **Gymnastik** Dauer: 50 Min.		TP: Fit & Relax Lounge **Mobilisieren & Dehnen** Dauer: 50 Min.	TP: Fit & Relax Lounge **Pilates** Dauer: 50 Min.		
Klangmeditation: Samstag um 16:30 Uhr | Dauer: 50 Min. | EUR 20,- | TP: Fit & Relax Lounge | Anmeldung bis 15:00 Uhr						

Eine Anmeldung an der Rezeption ist für alle Einheiten erforderlich. (ausgenommen Wassergymnastik)
Die Fit & Relax Lounge finden Sie im 2. OG im REDUCE Hotel Vital ****S
TP = Treffpunkt

REDUCE