



REDUCE AKTIVPROGRAMM



AKTIVPROGRAMM 12.02.-17.02.2024

REDUCE HOTEL THERMAL ****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 Smovey Dauer: 50 Min.	TP: Rezeption Hotel Vital Nordic Walking Dauer: 50 Min.	TP: Fit & Relax Lounge Cellulite Training Dauer: 50 Min.		TP: Fit & Relax Lounge Smovey Dauer: 50 Min.	
10:30 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.	
11:00 UHR	TP: Fit & Relax Lounge Cellulite Training Dauer: 50 Min.	TP: Fit & Relax Lounge Pilates Dauer: 50 Min.	TP: Fit & Relax Lounge Smovey Dauer: 50 Min.		TP: Fit & Relax Lounge Gymnastik Dauer: 50 Min.	
14:00 UHR	TP: Fit & Relax Lounge Mobilisieren & Dehnen Dauer: 50 Min.	TP: Fit & Relax Lounge Koordination&Balance Dauer: 50 Min.		TP: Fit & Relax Lounge Rücken Fit Dauer: 50 Min.	TP: Fit & Relax Lounge Mobilisieren & Dehnen Dauer: 50 Min.	
15:30 UHR	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 Pilates Dauer: 50 Min.	TP: Fit & Relax Lounge Cellulite Training 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