



SPA  
**SETTIMANA  
 IN SPA**

YOGA | STRETCHING | PILATES  
 AUFGUSS | RITUALI BAGNO TURCO

Una settimana in cui alcune delle nostre lezioni si terranno in una cornice molto speciale: la nostra spa. Scegli la lezione che preferisci e, a seguire, potrai abbinarci un rituale per un momento di totale relax!

**PILATES**  
 Esercizi posturali finalizzati al rinforzo della muscolatura

**YOGA**  
 Ricerca di armonia ed equilibrio energetico attraverso la pratica delle asana.

**STRETCHING**  
 Lezione focalizzata sulla flessibilità e l'allungamento muscolare

**AUFGUSS**  
 Rituale benessere per eccellenza. L'Aufgussmeister tramite movimenti ritmici di un asciugamano dirige il vapore caldo sui partecipanti.

**RITUALE BAGNO TURCO**  
 Attraverso una ventilazione manuale all'interno del bagno turco l'operatore fa sì che lo scrub corpo si trasformi in un piacevole momento di relax.

Attiva la tua Open Week Pass online: [wellnessvillage.ch/openweek](http://wellnessvillage.ch/openweek)  
 Info: 091 994 74 84

# SPA

**RITUALI & SPECIAL CLASS**  
 PROGRAMMA

Tutte le lezioni sono abbinate ad un Rituale

LUNEDÌ 20	MARTEDÌ 21	MERCOLEDÌ 22	GIOVEDÌ 23	VENERDÌ 24
10:00 - 11:30 <b>YOGA</b> Giorgia	10:00 - 11:30 <b>YOGA</b> Concetta	18:15 - 19:45 <b>YOGA</b> Lorenzo	10:00 - 11:30 <b>POWER STRETCH.</b> Carlo O.	10:00 - 11:30 <b>PILATES</b> Duccio
18:15 - 19:45 <b>STRETCHING</b> Duccio	18:15 - 19:45 <b>PILATES</b> Concetta		19:00 <b>LADIES NIGHT</b> Carlo O.	

SABATO 25	DOMENICA 26
10:00 - 11:30 <b>YOGA</b> Giorgia	10:00 - 11:30 <b>YOGA</b> Giorgia



*Ladies  
 night*

**Giovedì 23.01.2020**  
 A partire dalle ore 19.00 nella nostra SPA 4 Rituali corpo e a seguire un buffet detox per una serata davvero speciale

pagamento alla prenotazione (obbligatoria) | costo CHF 25 soci e CHF 35 i non soci

**DA LUNEDÌ A VENERDÌ**

- 11:00 Aufguss
- 11:30 Rituale Bagno Turco
- 19:00 Aufguss
- 19:30 Rituale Bagno Turco

prenotazione obbligatoria attraverso  
 l'app My Wellness oppure allo 091 994 74 84.  
**ATTIVA SUBITO IL TUO OPEN WEEK PASS ONLINE:**  
[WELLNESSVILLAGE.CH/OPENWEEK](http://WELLNESSVILLAGE.CH/OPENWEEK)