

Unsere Sportaktivitäten im Winter

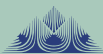
Alle unsere Aktivitäten im Wochenprogramm sind sehr begehrt und haben eine begrenzte Teilnehmerzahl. Um sich einen Platz zu sichern, bitten wir Sie sich an unserer SPA-Rezeption bis 19:00 Uhr des Vorabends anzumelden.

Unsere Saunaaufgüsse von Montag bis Mittwoch

Montag *Mix-Sauna*
Ice Balll mit Aroma Limone

Dienstag *Mix-Sauna*
Ice Balll mit Aroma Menthol

Mittwoch *Dampfbad*
Peeling



HOTEL EDEN ROC
ASCONA

Wochenplan

	<i>Donnerstag</i>	<i>Freitag</i>	<i>Samstag</i>	<i>Sonntag</i>
08:30		Aqua Fit 30 Minuten	Moving Mountains Training 30 Minuten	Aqua Fit 30 Minuten
09:15		Morning Yoga Flow 60 Minuten		Morning Yoga Flow 60 Minuten
10:30	Morning Yoga Flow 60 Minuten		Pilates 60 Minuten	
16:15		Yoga Flow 60 Minuten	Yoga Flow 60 Minuten	
			Moving Mountains Eventaufguss Mix-Sauna & Sanarium <i>Schweizer Kräuteraufguss</i> (Bitte mit Voranmeldung)	
17:30	Aufguss Mix-Sauna <i>Ice Balll mit Aroma Lavendel</i>	Aufguss Mix-Sauna <i>Aromaaufguss</i>		Aufguss Dampfbad <i>Peeling</i>

Our sport activities in winter

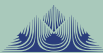
All our activities in the weekly program are highly popular and have a limited number of participants. To secure your place, please register at our SPA reception by 19:00 the evening before.

Our sauna infusions from Monday to Wednesday

Monday *Mix-Sauna*
Ice Balll with Aroma Limone

Tuesday *Mix-Sauna*
Ice Balll with Aroma Menthol

Wednesday *Steam bath*
Peeling



HOTEL EDEN ROC
ASCONA

Weekly Plan

	<i>Thursday</i>	<i>Friday</i>	<i>Saturday</i>	<i>Sunday</i>
08:30		Aqua Fit 30 minutes	Moving Mountains Training 30 minutes	Aqua Fit 30 minutes
09:15		Morning Yoga Flow 60 minutes		Morning Yoga Flow 60 minutes
10:30	Morning Yoga Flow 60 minutes		Pilates 60 minutes	
16:15		Yoga Flow 60 minutes	Yoga Flow 60 minutes	
			Moving Mountains event infusion Mix-Sauna & Sanarium <i>Swiss Herbal infusion</i> (Please preregister)	
17:30	Infusion Mix-Sauna <i>Ice Balll with Aroma lavender</i>	Infusion Mix-Sauna <i>Aroma infusion</i>		Infusion Steam bath <i>Peeling</i>