

Unsere Sportaktivitäten im Winter

Wochenplan

Alle unsere Aktivitäten im Wochenprogramm sind sehr begehrt und haben eine begrenzte Teilnehmerzahl, weshalb wir Ihnen eine vorzeitige Anmeldung empfehlen.

Für weitere Informationen und Buchungen wenden Sie sich an unseren Consiierge.

Unsere Saunaaufgüsse in der Bergoase

Täglich um 17.00 & 18.00 Uhr

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:30	Moving Mountains Aqua 30 Minuten			Moving Mountains Aqua 30 Minuten	Moving Mountains Aqua 30 Minuten	Moving Mountains Aqua 30 Minuten	Moving Mountains Aqua 30 Minuten
9:30	Pilates 30 Minuten	Stretch & Relax 60 Minuten	Yoga 45 Minuten	Stretch & Relax 60 Minuten	Pilates 30 Minuten	Stretch & Relax 60 Minuten	Yoga 45 Minuten
17:15				Moving Mountains Workout 30 Minuten		Moving Mountains Workout 30 Minuten	Moving Mountains Workout 30 Minuten
18:00	Yoga 45 Minuten				Yoga 45 Minuten		Yoga 45 Minuten



TSCHUGGEN GRAND HOTEL

AROSA