

Unsere Sportaktivitäten im Winter

Alle unsere Aktivitäten im Wochenprogramm sind sehr begehrt und haben eine begrenzte Teilnehmerzahl.

Um sich einen Platz zu sichern, empfehlen wir Ihnen, sich an der Spa Rezeption anzumelden.

Wochenplan

	<i>Dienstag</i>	<i>Mittwoch</i>	<i>Donnerstag</i>	<i>Freitag</i>	<i>Samstag</i>
09:00	Grounding Basic Yoga 60 Minuten	Vinyasa Morning Flow 60 Minuten	Ying Yang Yoga 60 Minuten	Vinyasa Morning Flow 60 Minuten	Magic Morning Yoga 60 Minuten
10:15	Pilates 60 Minuten	Moving Mountains Workout 30 Minuten	Pilates mit kleinem Ball 60 Minuten	Moving Mountains Workout 30 Minuten	Pilates 60 Minuten
17:00	Gentle Yoga 60 Minuten	Ying Yang Yoga 60 Minuten	Restorative Yoga & geführte Meditation 60 Minuten	Ying Yang Yoga 60 Minuten	Sankalpa Yoga Nidra 40 Minuten
18:15					



CARLTON HOTEL
ST. MORITZ