

Energy Balance Program



DOMENICA Sunday	LUNEDÌ Monday	MARTEDÌ Tuesday	MERCOLEDÌ Wednesday	GIOVEDÌ Thursday	VENERDÌ Friday	SABATO Saturday
11:30-12:00 AEROBICS		11:30-12:00 GAG		11:30-12:00 AQUA DANCE		
17:30-18:30 YOGA	17:30-18:00 WATERGYM	17:30-18:30 YOGA	17:30-18:00 AQUA AEROBICS	17:50-19:00 BAGNO DI SUONI	17:30-18:00 WATER ZUMBA	17:30-18:30 YOGA

Ad eccezione di Yoga (all'aperto, davanti alla veranda del ristorante) e Bagno di suoni (sala fitness), le lezioni si svolgono in piscina e non richiedono prenotazione - All classes take part at the Pool Area and require no reservation, except for YOGA (outdoors, in front of the restaurant veranda) and SOUND BATH (Fitness Room)

YOGA



Vivi un percorso di trasformazione guidato dal Guru Sanju, insegnante indiano di livello master. Il suo metodo ti condurrà attraverso un viaggio olistico finalizzato al raggiungimento di un controllo profondo su corpo e mente. Al termine della sessione, verrà offerto il Masala, un infuso preparato con una miscela di spezie come pepe nero, cardamomo e zenzero. **In caso di maltempo, l'attività si svolgerà in sala fitness.**

*Embark on a transformative journey guided by Guru Sanju, a master-level Indian instructor. His holistic method will lead you on a path designed to achieve profound control over body and mind. At the end of the session, you are invited to enjoy a traditional Masala, an aromatic tea prepared with a blend of spices such as black pepper, cardamom, and ginger. **In case of inclement weather, sessions will be held in the fitness room.***

BAGNO DI SUONI



Il bagno di suoni è un'esperienza immersiva di meditazione e rilassamento profondo. Verrai avvolto da onde sonore e vibrazioni emesse da strumenti ancestrali — come campane tibetane, gong, campane di cristallo e tamburi — pensati per sciogliere le tensioni psicofisiche e aiutarti a ritrovare il tuo naturale equilibrio interiore.

A sound bath is an immersive experience of meditation and deep relaxation. Lying comfortably, you will be enveloped by sound waves and vibrations from ancestral instruments—such as Tibetan singing bowls, gongs, crystal bowls, and drums—designed to release tension and help you restore your inner balance

PER LE LEZIONI DI YOGA E PER IL BAGNO DI SUONI I POSTI SONO LIMITATI ED È RICHIESTA LA PRENOTAZIONE PRESSO LA RECEPTION. SI PREGA DI PORTARE IL PROPRIO ASCIUGAMANO - WE HAVE LIMITED SPOTS AVAILABLE FOR YOGA CLASSES AND SOUND BATH, SO PLEASE BOOK YOUR SPOT AT THE RECEPTION. REMEMBER TO BRING YOUR OWN TOWEL WITH YOU.