

FARMHOUSE

TORGGLER
HOF



programma
settimanale

dal 24.08. al 30.08.



LU 24.08.

08.15-09.15

Ginnastica per la schiena con *Daniela**
(Punto d'incontro sala fitness)

09.30-10.30

Allenamento supervisionato sulle
nuove attrezzature per il fitness nella
sala fitness con *Daniela*
(Punto d'incontro sala fitness)

10.30- 11.30

Functional fitness workout con *Daniela**
(Punto d'incontro sala fitness)

16.00

Studio di fiori con *Martina**
(Punto d'incontro reception – prezzo € 68,00 pP)

16.30 & 17.30

Gettata di vapore con *Benni*

18.00 & 21.15

Sepp fa la guida col Pinzgauer

18.15

Peeling all' sale nel bagno turco

21.15

Storie di cantina con *Martin**
(Punto d'incontro bottega)

MA 25.08.

08.00-09.00

Hatha Yoga con *Tobi**
(Punto d'incontro sala fitness)

09.10-09.50

Viaggio sonoro con *Tobi**
(Punto d'incontro sala fitness)

16.30 & 17.30

Gettata di vapore con *Petra*
(punto d'incontro sauna finlandese)

18.00 & 21.15

Sepp fa la guida col Pinzgauer



ME 26.08.

08.15-09.15

Pilates-Mobility Flow con *Daniela**
(Punto d'incontro sala fitness)

09.00

Escursione alla malga Hochalm
con *Mali & Annemarie**
(Punto d'incontro: reception)

09.30-10.30

Allenamento supervisionato sulle
attrezzature per il fitness nella sala
fitness con *Daniela*
(Punto d'incontro sala fitness)

10.30- 11.30

Allenamento a circuito con *Daniela**
(Punto d'incontro sala fitness)

15.30

Degustazione di vini con
il *nostro sommelier**
(Punto d'incontro alla reception – prezzo € 50,00 pP)

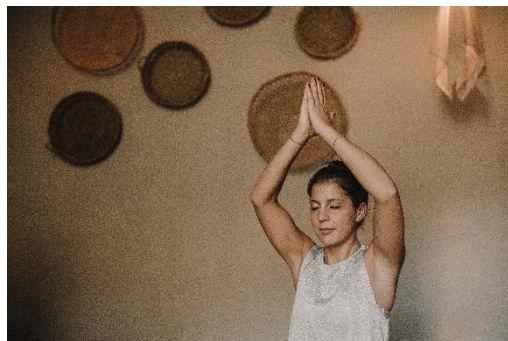
16.30 & 17.30

Gettata di vapore con *Steffi*

18.15

Peeling alle erbe nel bagno turco

GI 27.08.



08.00-09.00

Deep Slow Yoga *con Tobi**

09.10-09.50

Meditazione mantra e rilassamento
sonoro *con Tobi**

16.30 & 17.30

Gettata di vapore *con Steffi*

17.00 - 19.00

Spiedini alla frutta e bolle
*con Margie**
(punto d'incontro entrata Guesthouse)

18.00 & 21.15

Sepp fa la guida col Pinzgauer

VE 28.08.

08.15-09.15

Pilates per la schiena *con Daniela**
(Punto d'incontro sala yoga)

09.30-10.00

Allenamento supervisionato sulle
nuove attrezzature per il fitness nella
sala fitness *con Daniela*

10.30 - 11.30

Mobility & Bodystretch *con Daniela**
(Punto d'incontro sala yoga)

16.30 & 17.30

Gettata di vapore *con Benny*

17.30 - 19.45

Aperitivo & Cocktail Bar
(a seconda del tempo, sotto il salice piangente
o nella bottega)

18.00 & 21.15

Sepp fa la guida col Pinzgauer

18.15

Peeling allo yoghurt nel *bagno turco*

SA 29.08.

16.00 - 17.00

Yoga Flow *con Melanie**
(Punto d'incontro sala yoga)

16.30 & 17.30

Gettata di vapore *con Benni*

18.00 & 21.15

Sepp fa la guida col Pinzgauer

DO 30.08.

08.00 - 09.00

Yoga Flow *con Melanie**
(Punto d'incontro sala yoga)

16.30 & 17.30

Gettata di vapore *con Rudy*

18.00 & 21.15

Sepp fa la guida col Pinzgauer

18.15

Peeling all' *sale* nel bagno turco

*con registrazione