



TERME DI
COMANO

PACCHETTO COMANO SALUS

€ 63 PER TUTTO IL PERIODO - € 42 PER 1 SETTIMANA

INCLUDE: tutte le Comano Activity + Cura idropinica +
borraccia delle Terme di Comano

COMANO EDUCATIONAL

Partecipazione gratuita per tutti, su prenotazione

WATER YOGA

€ 15 a lezione pagamento presso il Grand Hotel Terme

YOGA IN VOLO

€7 a lezione pagamento presso il Grand Hotel Terme

TREKKING DEL BENESSERE

a pagamento

ESCURSIONE GUIDATA

a pagamento

termecomano.it
@termedicomano
#termecomano





























PROGRAMMA ATTIVITÀ

COMANO ACTIVITY • COMANO EDUCATIONAL
ESCURSIONI ALLA SCOPERTA DEL TERRITORIO • EVENTI


























PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA RIVOLGERSI ALL'ACCOGLIENZA

3 GIUGNO - 16 GIUGNO

3 - 9 GIUGNO 2024

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
09.00	 RESPIRO CON GLI ALBERI	 TONIFICAZIONE MATTUTINA	 MINDFUL WALKING	 PERCORSO SENSORIALE	 RISVEGLIO ENERGETICO	 FOREST BATHING	 ANANDA YOGA
10.00				 WATER YOGA		 WATER YOGA	 WATER YOGA
11.30		 BENVENUTO ALLE TERME DI COMANO	 SCUOLA DEL RESPIRO: RIAB. RESPIRATORIA	 YOGA IN VOLO		 YOGA IN VOLO	 YOGA IN VOLO
14.00		 NORDIC WALKING					
15.00		 TREKKING DEL BENESSERE		 ESCURSIONE GUIDATA 15.30			
16.00	 GINNASTICA FUNZIONALE				 GINNASTICA POSTURALE		
16.30		 SCUOLA PSORIASI	 MOBILITA' ARTICOLARE	 MIOFASCIALE DECONTRATTURANTE		 STRETCHING	
21.00					 MUSICA AL GRAND HOTEL	 MUSICA AL GRAND HOTEL	

10 - 16 GIUGNO 2024

ORARIO	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
09.00	 RISVEGLIO ENERGETICO		 ANANDA YOGA	 MINDFUL WALKING	 FOREST BATHING	 PERCORSO SENSORIALE	 RESPIRO CON GLI ALBERI
10.00				 WATER YOGA		 WATER YOGA	 WATER YOGA
11.30		 BENVENUTO ALLE TERME DI COMANO	 SCUOLA DERMATITE	 YOGA IN VOLO		 YOGA IN VOLO	 YOGA IN VOLO
14.00			 NORDIC WALKING				
15.00		 TREKKING DEL BENESSERE		 ESCURSIONE GUIDATA 15.30			
16.00	 MOBILITA' ARTICOLARE		 SCUOLA STILI DI VITA E MINDFULNESS				
16.30		 GINNASTICA FUNZIONALE		 GINNASTICA POSTURALE	 STRETCHING	 MIOFASCIALE DECONTRATTURANTE	
21.00					 MUSICA AL GRAND HOTEL	 MUSICA AL GRAND HOTEL	

INFO UTILI

COMANO ACTIVITY | ATTIVITÀ DI FITNESS E NATURAL WELLNESS

Appuntamenti giornalieri di Natural Wellness e attività fisica nel Parco Termale di 14 ettari o nella palestra delle Terme di Comano. Un'opportunità per stare bene e beneficiare dei risultati del movimento.

COMANO EDUCATIONAL | LE SCUOLE CON GLI ESPERTI DELLE TERME DI COMANO

Programma di incontri formativi con gli esperti e gli specialisti delle Terme di Comano per imparare a gestire in modo sereno e consapevole problematiche di varia natura grazie a consigli utili e pratici.

PUNTO DI RITROVO

 **BAR LAGHETTO PARCO TERMALE ***

 **PALESTRA PIANO -1 CENTRO TERMALE**

 **SALA CONGRESSI PIANO + 1 CENTRO TERMALE**

 **GRAND HOTEL TERME**

 **PARCHEGGIO CENTRO TERMALE**

 **STAZIONE AUTOCORRIERE**

 **SALA IDROPINICA**

 **GRAND HOTEL TERME**

*In caso di maltempo le attività si svolgeranno in palestra