



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

BEAUTY MASTERCLASS

€ 7 a lezione pagamento presso il Centro Termale

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

8 LUGLIO - 21 LUGLIO

8 - 14 LUGLIO 2024

ORARIO	LUNEDI'	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
09.00	 PERCORSO SENSORIALE	 TONIFICAZIONE MATTUTINA	 MINDFUL WALKING	 RISVEGLIO ENERGETICO	 ANANDA YOGA	 RESPIRO CON GLI ALBERI	 FOREST BATHING
10.00				 WATER YOGA		 WATER YOGA	 WATER YOGA
10.30		 SCUOLA NUTRIZIONE					
11.30		 BENVENUTO ALLE TERME DI COMANO	 SCUOLA ATOPIA	 YOGA IN VOLO		 YOGA IN VOLO	 YOGA IN VOLO
14.00			 NORDIC WALKING				
15.00		 TREKKING DEL BENESSERE		 ESCURSIONE GUIDATA 15.30			 TREKKING BENESSERE 14:30
16.30	 MIOFASCIALE DECONTRATTURANTE	 STRETCHING	 SCUOLA STILI DI VITA E MIND. (ORE 16)	 PILATES	 GINNASTICA FUNZIONALE	 MOBILITA' ARTICOLARE	
17.30						 MUSICA AL BAR LAGHETTO	
21.00					 MUSICA AL GRAND HOTEL		

15 - 21 LUGLIO 2024

ORARIO	LUNEDI'	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
09.00	 PILATES	 MOBILITA' ARTICOLARE	 GINNASTICA POSTURALE	 TONIFICAZIONE MATTUTINA		 PILATES	
11.00			 SCUOLA DEL RESPIRO: RIAB. RESPIRATORIA				
11.30		 BENVENUTO ALLE TERME DI COMANO			 GINNASTICA POSTURALE		
15.00		 TREKKING DEL BENESSERE		 ESCURSIONE GUIDATA 15.30	 BEAUTY MASTERCLASS		
16.30	 STRETCHING	 GINNASTICA FUNZIONALE	 DECONTRATTURANTE MIO FASCIALE	 MOBILITA' ARTICOLARE	 NORDIC WALKING	 GINNASTICA FUNZIONALE	
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**

 **SALA IDROPINICA**

 **GRAND HOTEL O BAR LAGHETTO**

*In caso di maltempo le attività si svolgeranno in palestra