

Comano Activity

LUNEDI

ORE 9:00 RESPIRO E VITALITÀ
10:00 PERCORSO SENSORIALE
17:00 MOBILITÀ ARTICOLARE
18:00 RINFORZO MUSCOLARE

MARTEDI

ORE 9:00 MOBILITÀ ARTICOLARE
10:00 PILATES
17:00 PERCORSO SENSORIALE
18:00 RELAX ENERGETICO TAO-YANG

MERCOLEDI

ORE 9:00 STRETCHING
10:00 RINFORZO MUSCOLARE
17:00 POSTURALE
18:00 ABBRACCIO AGLI ALBERI

GIOVEDI

ORE 9:00 PILATES
10:00 POSTURALE
17:00 PERCORSO SENSORIALE
18:00 BREATHWALKING

VENERDI

ORE 9:00 POSTURALE
10:00 MOBILITÀ ARTICOLARE
17:00 RESPIRO E VITALITÀ
18:00 PERCORSO SENSORIALE

SABATO

ORE 9:00 RISVEGLIO ENERGETICO TAO-YIN
10:00 RESPIRO E VITALITÀ
17:00 STRETCHING
18:00 PILATES

DOMENICA

ORE 9:00 PERCORSO SENSORIALE
10:00 BREATHWALKING



Prenotazione obbligatoria da effettuare presso il Centro Termale.
Ritrovo Comano Activity presso Bar Laghetto nel Parco Termale.