

# pilates spezial programm

- freitag, 07.04.2017

11.00 uhr	treffpunkt, begrüßungsdrink und einführungsvortrag pilates
11.30 uhr	hotelrundgang
14.00 -16.00 uhr	wälder late lunch
16.00 uhr	pilates class
18.00 uhr	weinverkostung mit ihrer gastgeberin
19.30 uhr	gemeinsames gourmet dinner

- samstag, 08.04.2017

07.30 uhr	morgenerwachen mit walk & jogg
08.30 uhr	pilates und augenyoga
09.30 uhr	gemeinsames frühstück zeit zum wandern, schwimmen oder einfach nur relaxen im spa bereich
14.00 – 16.00 uhr	wälder late lunch zeit zum wandern, schwimmen oder einfach nur relaxen im spa bereich
18.00 uhr	pilates class mt slide pads
19.30	gemeinsames gourmet dinner

- sonntag, 09.04.2017

07.30 uhr	walk & jogg
08.30 uhr	fascial pilates class
09.30 uhr	gemeinsames frühstück zeit zum wandern, schwimmen oder einfach nur relaxen im spa bereich
14.00 uhr	gemeinsamer wälder late lunch
15.00 uhr	goodbye

mitzubringen sind lockere kleidung, wasserflasche und socken. matten sind einige vorhanden, können aber gerne selber mitgebracht werden.

wir freuen uns auf Sie!