



# EXCELSIOR *Gym*

MARTEDÌ TUESDAY	MERCOLEDÌ WEDNESDAY	GIOVEDÌ THURSDAY	VENERDÌ FRIDAY	SABATO SATURDAY	DOMENICA SUNDAY
dalle 7.15 alle 8.00 <i>from 7.15 am to 8.00 am</i> <b>WAKE UP</b>	dalle 7.15 alle 8.00 <i>from 7.15 am to 8.00 am</i> <b>WAKE UP</b>	dalle 9.15 alle 10.00 <i>from 9.15 am to 10.00 am</i> <b>PILATES</b>	dalle 9.15 alle 10.00 <i>from 9.15 am to 10.00 am</i> <b>YOGAFITNESS</b>	dalle 9.15 alle 10.00 <i>from 9.15 am to 10.00 am</i> <b>PILATES</b>	dalle 9.15 alle 10.00 <i>from 9.15 am to 10.00 am</i> <b>YOGAFITNESS</b>
dalle 8.00 alle 8.45 <i>from 8.00 am to 8.45 am</i> <b>MAT PILATES</b>	dalle 8.00 alle 8.45 <i>from 8.00 am to 8.45 am</i> <b>DYNAMIC YOGA</b>	dalle 10.15 alle 11.00 <i>from 10.15 am to 11.00 am</i> <b>FUNCTIONAL TRAINING</b>	dalle 10.15 alle 11.00 <i>from 10 am to 10.45 am</i> <b>BODYWEIGHT TRAINING</b>	dalle 10.15 alle 11.00 <i>from 10.15 am to 11.00 am</i> <b>FUNCTIONAL TRAINING</b>	dalle 10.15 alle 11.00 <i>from 10 am to 10.45 am</i> <b>BODYWEIGHT TRAINING</b>
dalle 9.00 alle 9.45 <i>from 9.00 am to 9.45 am</i> <b>FLEXIBILITY</b>	dalle 9.00 alle 9.45 <i>from 9.00 am to 9.45 am</i> <b>MOBILITY</b>	-----	-----	-----	-----
dalle 9.45 alle 10.30 <i>from 9.45 am to 10.30 am</i> <b>STRETCHING</b>	dalle 9.45 alle 10.30 <i>from 9.45 am to 10.30 am</i> <b>STRETCHING</b>	dalle 15.15 alle 16.00 <i>from 3.15 pm to 4.00 pm</i> <b>STRETCHING</b>	dalle 15.15 alle 16.00 <i>from 3.15 pm to 4.00 pm</i> <b>PILATES</b>	dalle 15.15 alle 16.00 <i>from 3.15 pm to 4.00 pm</i> <b>STRETCHING</b>	dalle 15.15 alle 16.00 <i>from 3.15 pm to 4.00 pm</i> <b>PILATES</b>
-----	-----	dalle 16.15 alle 17.00 <i>from 4.15 pm to 5.00 pm</i> <b>BODYWEIGHT TRAINING</b>	dalle 16.15 alle 17.00 <i>from 4.15 pm to 5.00 pm</i> <b>FUNCTIONAL TRAINING</b>	dalle 16.15 alle 17.00 <i>from 4.15 pm to 5.00 pm</i> <b>BODYWEIGHT TRAINING</b>	dalle 16.15 alle 17.00 <i>from 4.15 pm to 5.00 pm</i> <b>FUNCTIONAL TRAINING</b>
dalle 16.15 alle 17.00 <i>from 4.15 pm to 5.00 pm</i> <b>BODYWEIGHT TRAINING</b>	dalle 16.15 alle 17.00 <i>from 4.15 pm to 5.00 pm</i> <b>FUNCTIONAL TRAINING</b>	dalle 17.15 alle 18.00 <i>from 5.15 pm to 6.00 pm</i> <b>YOGAFITNESS</b>	dalle 17.15 alle 18.00 <i>from 5.15 pm to 6.00 pm</i> <b>STRETCHING</b>	dalle 17.15 alle 18.00 <i>from 5.15 pm to 6.00 pm</i> <b>YOGAFITNESS</b>	dalle 17.15 alle 18.00 <i>from 5.15 pm to 6.00 pm</i> <b>STRETCHING</b>
dalle 17.15 alle 18.00 <i>from 5.15 pm to 6.00 pm</i> <b>YOGAFITNESS</b>	dalle 17.15 alle 18.00 <i>from 5.15 pm to 6.00 pm</i> <b>PILATES</b>				

La nostra fitness trainer è a disposizione per gli ospiti dell'Hotel. La partecipazione ai corsi è completamente GRATUITA  
*Our fitness instructor is available for hotel guests. The courses are completely FREE*