



Sportprogramm bis 25. März 2012

Montag	09.30–10.20	Aquafit
	18.00 - 18.50	Pilates
	19.00 – 19.50	Pilates für Neueinsteiger
	20.00 – 20.50	Aquafit
Dienstag	18.00-18.30	Fitnessbetreuung und Trainingsinstruktionen
	18.30-19.30	Body control
	19.45-20.30	Aquafit
Mittwoch	09.30 – 10.30	Pilates
	10.45 – 11.35	Aquafit
Donnerstag	18.00-19.00	Fitnessbetreuung und Trainingsinstruktionen
	19.00-20.00	Body move
Freitag	09.30–10.45	Body Forming & Tiefenentspannung
	11.00-12.00	Pilates
	18.30-19.30	Zumba
Samstag	09.30-11.30	Nordic Walking
	12.00-12.30	Fitnessbetreuung und Trainingsinstruktionen nur auf Voranmeldung
Sonntag	9.30 – 10.30	Hatha-Yoga

Bitte beachten Sie die Informationen auf der nächsten Seite



Panorama Resort & Spa

FEUSISBERG

Informationen

Öffnungszeiten Aussenpool

Oktober und November 2011	8 bis 21 Uhr
Dezember 2011 bis März 2012	9 bis 21 Uhr

Schneeschuhlaufen

Am Samstagmorgen findet bei guten Schnee- und Wetterbedingungen an folgenden Daten Schneeschuhlaufen anstelle Nordic Walking statt:

10. Dezember 2011	21. Januar 2012
17. Dezember 2011	28. Januar 2012
7. Januar 2012	4. Februar 2012
14. Januar 2012	11. Februar 2012

Definitive Durchführung unter Tel. 044/786 00 00 ab Samstagmorgen um 7 Uhr

Ausrüstung: Gutes Schuhwerk, gute und warme Hose und Jacke, Handschuhe, evtl. trockene Kleider zum Wechseln. Schneeschuhe und Stöcke werden zur Verfügung gestellt.

Abfahrt: 09.30 Uhr ab Panorama Resort & Spa, Abmarsch je nach Witterung ab St. Meinrad oder Egg/Einsiedeln, Marschzeit ca. eine bis eineinhalb Stunden mit Ziel Restaurant Körnlisegg (Lunch). Rückkehr 13 Uhr, Ankunft im Hotel spätestens um 13.30 Uhr.

Spezielle Öffnungszeiten Akari Spa über Weihnachten / Neujahr 2011/2012

18. Dezember 2011	bis 18 Uhr geöffnet
20. Dezember 2011	ab 8 Uhr geöffnet
24. Dezember 2011	bis 18 Uhr geöffnet
<i>(Fitnesslektionen am 24. Dezember 2011 entfallen)</i>	
25. Dezember 2011	ab 8 Uhr geöffnet
31. Dezember 2011	bis 18 Uhr geöffnet
<i>(Fitnesslektionen am 31. Dezember 2011 entfallen)</i>	
1. Januar 2012	ab 8 Uhr geöffnet