#TERMECOMANO

Comano Activity

PACCHETTO COMANO SALUS € 45
Accesso libero al programma Comano Activity, Comano Educational e utilizzo della sorgente termale per la cura idropinica con la borraccia delle Terme di Comano per tutto il soggiorno

SINGOLA LEZIONE COMANO ACTIVITY € 7

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

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

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.