



# SILVA FIT & WELLNESS



## Еженедельная программа

### ПОНЕДЕЛЬНИК

#BIKE - 9:00 (30 €)  
Озеро Кантерно (2/3 h)

-----  
#ВОДНАЯ ГИМНАСТИКА -  
12:00 (бесплатно)

-----  
#СТРЕТЧИНГ - 15:00  
(бесплатно)  
Восстановление мышечно-  
суставного баланса

-----  
#ВОДНАЯ ГИМНАСТИКА-  
16:00 (бесплатно)

### ВТОРНИК

#СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА -  
9:30 (15 €)  
Прогулка по термальным  
паркам (2h)

-----  
#ВОДНАЯ ГИМНАСТИКА- 12:00  
(бесплатно)

-----  
#СТРЕТЧИНГ - 15:00  
Восстановление мышечно-  
суставного баланса  
(бесплатно)

-----  
#ВОДНАЯ ГИМНАСТИКА -  
16:00 (бесплатно)

### СРЕДА

#BIKE - 9:00 (30 €)  
“Старая железная дорога”  
(2-3 h)

-----  
#ВОДНАЯ ГИМНАСТИКА -  
12:00 (бесплатно)

-----  
#СТРЕТЧИНГ - 15:00  
(бесплатно)  
Восстановление мышечно-  
суставного баланса

-----  
#ВОДНАЯ ГИМНАСТИКА-  
16:00 (бесплатно)

### ЧЕТВЕРГ

#ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ  
ХОДЬБА (15 €)  
Каштановая роща Фьюджи  
(2h)

-----  
#ВОДНАЯ ГИМНАСТИКА-  
12:00 (бесплатно)

-----  
#СТРЕТЧИНГ- 15:00  
Восстановление мышечно-  
суставного баланса  
(бесплатно)

-----  
#ВОДНАЯ ГИМНАСТИКА -  
16:00 (бесплатно)

### ПЯТНИЦА

#BIKE 9:00  
(30 €)  
Замок Фумоне (3h)

-----  
#ВОДНАЯ ГИМНАСТИКА 12:00  
(бесплатно)

-----  
#СТРЕТЧИНГ 15:00  
Восстановление мышечно-  
суставного баланса  
(бесплатно)

-----  
#ВОДНАЯ ГИМНАСТИКА-  
16:00 (бесплатно)

### СУББОТА

#ХАЙКИНГ 8:30  
Бenedиктинские монастыри и  
водопад Святого Бенедикта (с  
упакованным ланчем) (35 €)

-----  
#ВОДНАЯ ГИМНАСТИКА 11:00  
(бесплатно)

-----  
#ВОДНАЯ ГИМНАСТИКА 16:00  
(бесплатно)

### ВОСКРЕСЕНЬЕ

#ЭКСКУРСИЯ ПО ЗАПРОСУ

-----  
#ВОДНАЯ ГИМНАСТИКА 11:00  
(бесплатно)

-----  
#ВОДНАЯ ГИМНАСТИКА 16:00  
(бесплатно)

### МЕСТО ВСТРЕЧИ

#BIKE: Bike Room отеля  
#СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА:  
Рецепция  
#ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА:  
Рецепция  
#ХАЙКИНГ: Рецепция  
#ВОДНАЯ ГИМНАСТИКА: Открытый  
бассейн  
#СТРЕТЧИНГ: Сад отеля

KEEP  
MOVING  
WITH US!