

PROGRAM DE ACTIVITĂȚI

	LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂȚĂ	DUMINICĂ
08:30	Plimbare în natură	Yoga și meditație*	Plimbare în natură	Dance Therapy și meditație*	Qigong și meditație*	Plimbare în natură	Plimbare în natură
13:00	Yoga și meditație*	Isometric workout	Pilates	Stretching	Pilates	Circuit Training	Qigong și meditație*
15:30	Circuit Training	Plimbare în natură	Circuit Training	Plimbare în natură	Plimbare în natură	-	-
17:30	Documentar de sănătate	Documentar de sănătate	Documentar de sănătate	Documentar de sănătate	Documentar de sănătate	Documentar de sănătate	Documentar de sănătate

* activitățile marcate au o durată de 90 de minute

** orarul de activități poate suferi modificări