

# Comano Activity

## LUNEDI

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

## MARTEDI

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

## 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.