



Hotel  
**Esplanade**  
Resort & Spa

*Erfrischend fürs Ich.*

## Ihr Programm für einen erfrischenden Aufenthalt im Esplanade Resort & Spa

<b>Montag</b> 06.02.12		<b>Dienstag</b> 07.02.12		<b>Mittwoch</b> 08.02.12		<b>Donnerstag</b> 09.02.12	
09.00 Uhr	Wassergymnastik	09.00 Uhr	Wassergymnastik	09.00 Uhr	Wassergymnastik	09.00 Uhr	Wassergymnastik
10.00 Uhr	Yoga 60min 7,50 €	11.00 Uhr	Yoga 90min 10,00€	10.00 Uhr	Yoga 60min 7,50 €	12.00 Uhr	Aqua Rider
12.05 Uhr	Sauna-Aufguss Patchouli	11.00 Uhr	Aqua Rider 60min 7,50 €	12.00 Uhr	Autogenes Training 25min 5,00 €	12.05 Uhr	Sauna-Aufguss Rosmarin
13.00 Uhr	Circle Training	11.05 Uhr	Sauna-Aufguss Ylang- Ylang	12.05 Uhr	Sauna-Aufguss Erdbeere	13.00 Uhr	Aqualana Schnupperstunde
13.05 Uhr	Sauna- Aufguss Orange- Mandarine	12.35 Uhr	Sauna-Aufguss Eukalyptus	13.00 Uhr	Spritz & Planschstunde	13.05 Uhr	Sauna-Aufguss Anis-Fenchel
15.00 Uhr	Spritz & Planschstunde	13.00 Uhr	Piloxing 60min 7,50 €	13.05 Uhr	Sauna-Aufguss Zimt	15.00 Uhr	Spritz & Planschstunde
16.30 Uhr	Hausführung	14.00 Uhr	Zumba 60min 7,50 €	16.30 Uhr	Hausführung	16.30 Uhr	Hausführung
16.35 Uhr	Sauna-Aufguss Anis	15.00 Uhr	Spritz & Planschstunde	17.00 Uhr	Spa-Führung	17.00 Uhr	Spa-Führung
17.00 Uhr	Spa-Führung	16.30 Uhr	Hausführung	17.05 Uhr	Sauna-Aufguss Limone	17.05 Uhr	Sauna-Aufguss Frauen Spezial
17.00 Uhr	Yoga 90min 10,00€	16.35 Uhr	Sauna-Aufguss Sandelholz	18.35 Uhr	Sauna-Aufguss Jasmin	18.05 Uhr	Sauna-Aufguss Ananas
17.35 Uhr	Sauna-Aufguss Himbeere	17.00 Uhr	Spa-Führung				
		17.35 Uhr	Sauna-Aufguss Hibiscus				

Bitte beachten Sie auch das tägliche Gästeprogramm „Esplanade Heute“, da es zu Terminverschiebungen kommen kann.