



SILVA FIT & WELLNESS



Programma settimanale

LUNEDI'

#BIKE - 9:00
(30 €)

Il lago di Canterno (2/3 h)

#ACQUAGYM - 12:00 (FREE)

#STRETCHING - 15:00

Mirato al ripristino
dell'equilibrio muscolo-
articolare (FREE)

#ACQUAGYM- 16:00 (FREE)

MARTEDI'

#NORDIC WALKING - 9:30
(15 €)

Camminata tra le fonti (2h)

#ACQUAGYM - 12:00 (FREE)

#STRETCHING - 15:00

Mirato al ripristino
dell'equilibrio muscolo-
articolare (FREE)

#ACQUAGYM - 16:00 (FREE)

MERCOLEDI'

#BIKE - 9:00
(30 €)

“L'Antica Ferrovia” (2-3 h)

#ACQUAGYM - 12:00 (FREE)

#STRETCHING - 15:00

Mirato al ripristino
dell'equilibrio muscolo-
articolare (FREE)

#ACQUAGYM - 16:00 (FREE)

GIOVEDI'

#FITWALKING
(15 €)

I castagneti di Fiuggi (2h)

#ACQUAGYM - 12:00 (FREE)

#STRETCHING - 15:00

Mirato al ripristino
dell'equilibrio muscolo-
articolare (FREE)

#ACQUAGYM - 16:00 (FREE)

VENERDI'

#BIKE 9:00
(30 €)

Fumone ed il suo castello (3h)

#ACQUAGYM 12:00 (FREE)

#STRETCHING 15:00

Mirato al ripristino
dell'equilibrio muscolo-
articolare (FREE)

#ACQUAGYM 16:00 (FREE)

SABATO

#HIKING 8:30

Dai Monasteri alla cascata sul
Cammino di San Benedetto
(con pranzo al sacco) (35 €)

#ACQUAGYM 12:00 (FREE)

#ACQUAGYM 16:00 (FREE)

DOMENICA

#ESCURSIONE A
RICHIESTA

#ACQUAGYM 12:00 (FREE)

#ACQUAGYM 16:00 (FREE)

MEETING POINT

#BIKE: Bike Room dell'Hotel
#NORDIC WALKING: Reception
#FITWALKING: Reception
#HIKING: Reception
#ACQUAGYM: Piscina esterna
#STRETCHING: Giardino

**KEEP
MOVING
WITH US!**