

ESCURSIONE GUIDATA SAN LUGANO-CAVALESE CON JOSEF

La città di Cavalese è il centro amministrativo della Val di Fiemme e vanta secoli di storia movimentata. Ne è testimonianza l'autogoverno fiemmeso, la Magnifica Comunità di Fiemme, che ancora oggi possiede estesi boschi e pascoli montani e il cui statuto fu confermato dal principe vescovo di Trento nel 1111. Partendo dal passo San Lugano, si percorre una piccola valle in discesa per poi raggiungere un'ampia piana prativa con splendide vedute sulle montagne del Lagorai e sui gruppi del Latemar e della Pala. Si attraversa il paese di Castello e si giunge infine a Cavalese; dopo una sosta di ristoro, si riprende l'autobus per tornare a San Lugano.

- PARTENZA** Venerdì 11 aprile alle ore 9.30
TEMPO DI CAMMINATA 3,5 ore
DISLIVELLO 300 m
PERCORSO circa 9 km
REQUISITI Escursione facile, è richiesta una certa forma fisica e un buon passo.
ATTREZZATURA Buone calzature, abbigliamento resistente alle intemperie, maglione, borraccia piena, piccolo spuntino, eventualmente bastoncini da trekking.
RISTORAZIONE vari ristoranti, caffè e bar a Cavalese, cucina trentina
EXTRA Südtirol Guest Pass

IL NOSTRO CONSIGLIO

Fate un giro sullo stand-up paddle al mattino presto.
Godetevi l'idilliaca tranquillità del lago.

Pubblica la tua migliore foto delle vacanze on
FACEBOOK o **INSTAGRAM**
e taggaci
#seeleiten @hotelseeleiten

La foto più bella sarà premiata con un buono per 2 notti in una junior suite con mezza pensione + in bassa stagione alla fine dell'anno.



TRATTAMENTO DELLA SETTIMANA

MASSAGGIO TERAPEUTICO CURATIVO CON ANNA

Indipendentemente dai disturbi - tensioni, squilibri o disturbi circolatori - i nostri terapisti alleviano il dolore e favoriscono la rigenerazione con massaggi mirati. Un metodo efficace per rilassarsi e alleviare i dolori.

50 min | 130 €

PRODOTTO DELLA SETTIMANA

CBD POMMADE - SPORT HOT

Prodotto medicinale con olio di canapa e CBD. Indicato per riscaldare i muscoli, alleviare la tensione muscolare e la sensazione di affaticamento dopo l'attività fisica.



45 €

LA NOSTRA SPA NINFEA È APERTA TUTTI I GIORNI DALLE ORE 8.00 - 19.00
Sara, Anna, Katharina, Stephanie & Giuseppe

PROGRAMMA SETTIMANALE

LUNEDÌ, 07 aprile

PRESENTAZIONE DELLA CUCINA Ci ritroviamo alle 10.45 alla reception. Florian vi darà una visione del dietro le quinte e vi svelerà uno o due consigli da insider.

Registrazione alla reception max. 15 persone

 Lasciatevi coccolare nella nostra Ninfea Spa con un **trattamento viso** rilassante. Un effetto lifting immediato con la nostra linea medica o un trattamento rilassante della nostra linea regionale e biologica? Abbiamo la soluzione giusta per ogni esigenza!

MARTEDÌ, 08 aprile

GIRO IN BICI (DIFFICOLTÀ MEDIA)

10.00 - 13.00 Ora-Egna-Cortina-Magrè-Termeno

Registrazione alla reception

 Dopo le attività sportive con Helmuth, vi consigliamo un massaggio **Ecopassion Deep Opener** per sciogliere i muscoli, in modo che nulla vi impedisca di gustare le specialità altoatesine la sera.

SERATA TIROLESE Dalle ore 19.00 il nostro team di cucina vi vizià con le specialità altoatesine. Con prodotti al 95%+ provenienti dalla regione Alto Adige-Trentino.

MERCOLEDÌ, 09 aprile

ESCURSIONE A MONTICOLO ci incontriamo alle 11.00 alla reception. Insieme alla guida Franz percorriamo la valle della primavera fino a Monticolo. Ritorno verso le 15.00 con la navetta o potete tornare a piedi. Tempo totale di percorrenza andata e ritorno: circa 3 ore. Livello di difficoltà: facile/medio. (Merenda inclusa)

Registrazione alla reception min. 6 persone

 Rivalizzate e rigenerate le vostre gambe stanche dopo un'escursione nella foresta di Monticolo con questa speciale combinazione di massaggio e impacco alle gambe. **Light Legs** Il nostro **fisioterapista** Daniele è presente anche oggi dalle 15.00 alle 18.00.

GIOVEDÌ, 10 aprile

 Vi invitiamo a provare il nostro esclusivo **Signature Treatment** e ad assaporare il nostro delizioso tè alle foglie di vite con un rilassante pediluvio!

VISITA ALLA CANTINA E ALLA BIRRERIA CON DEGUSTAZIONE

Alle 10.15 alla tenuta Moser. Vi daremo una presentazione esclusiva della nostra cantina e del birrifico. Dopo questo tour informativo, assaggerete i vini e le birre mentre rispondiamo alle vostre domande. In seguito, avrete la possibilità di scoprire le specialità locali nel negozio della Azienda vinicola.

• Si parte alle ore 10.15 dall'hotel

Registrazione alla reception entro mercoledì

alle ore 20.00. min. 4 persone

SERATA „BELLA ITALIA“ dalle ore 19.00 il nostro team di cucina vi vizià con specialità italiane.

SERATA MUSICALE con musica dal vivo.

VENERDÌ, 11 aprile

ESCURSIONE GUIDATA

San Lugano-Cavalese con Josef

- Partenza alle ore 9.30
- Ritorno ca. alle ore 16.00
- Min. - 3
- Extra: necessario Suedtiroel Guest Pass
- Maggior informazioni sulla pagina dietro

Registrazione alla reception fino giovedì alle ore 20.00

 Fate qualcosa di buono per voi stessi e per i vostri piedi e godetevi un **massaggio stimolante per i piedi** dopo l'escursione mattutina con Josef. Il nostro **fisioterapista** Daniele è disponibile anche oggi dalle 15.00 alle 18.00.

BARBECUE dalle ore 12.00-14.30.

BUFFET DI DOLCI Dalle ore 20.30 il nostro pasticcere vi vizià con un delizioso buffet di dolci.

SABATO, 12 aprile

PRELIBATEZZE DOLCI dalle ore 15.00 - 16.30 dal nostro pasticcere Florian presso la showkitchen.

 Siete arrivati o vi state ancora godendo gli ultimi giorni? Provate il nostro **massaggio ai 4 elementi**: da quale elemento vi sentite attratti? Non vediamo l'ora di offrirvi un'esperienza indimenticabile!

DOMENICA, 13 aprile

APERITIVO DI BENVENUTO Dalle 18.30 alle 20.00 vi invitiamo a un aperitivo. In seguito, godetevi un viaggio culinario all'insegna di un gusto speciale.

SERATA MUSICALE con musica dal vivo.

 Lamentate un dolore e desiderate un trattamento? Giuseppe e il suo massaggio **Tailored for your senses** sono il posto giusto per voi!

PROGRAMMA FITNESS



MANUELA



HELMUTH



MARTIN

LUNEDÌ, 07 aprile

8.15 - 9.00 Acquagym

10.00 - 10.45 Consulenza fitness

11.00 - 11.45 Allenamento per la schiena

16.00 + 17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

MARTEDÌ, 08 aprile

8.00 - 9.00 Yoga

Alle ore 8.00 si inizia la giornata con la maestra di yoga Manuela con tanta energia positiva. Punto d'incontro alle ore 08.00 presso la palestra

Registrazione fino lunedì ore 15.00

10.00 - 13.00 Tour in bicicletta (difficoltà media)

Punto d'incontro alle ore 10.00 nel garage delle biciclette.

Insieme a Helmuth pedaliamo

a Ora-Egna-Cortina-Magrè-Termeno

(CASCO OBBLIGATORIO- noleggio

alla reception, e-bike a pagamento, prenotazione e **registrazione alla reception.**

16.00 + 17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

MERCOLEDÌ, 09 aprile

8.15 - 9.00 Acquagym

10.00 - 10.45 Allenamento cardio

11.00 - 11.45 Rafforzamento con theraband

15.00 Scrub al bagno turco

16.00 + 17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

GIOVEDÌ, 10 aprile

8.15 - 9.00 Acquagym

10.00 - 11.00 Jogging intorno al lago di caldaro

17.00 - 17.45 Pilates con anello

16.00 + 17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

VENERDÌ, 11 aprile

8.15 - 9.00 Acquagym

10.00 - 10.45 Consulenza fitness

11.00 - 11.45 Balance con la palla pezzi

16.00 + 17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

SABATO, 12 aprile

8.15 - 9.00 Acquagym

15.00 Scrub al bagno turco

16.00 + 17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

DOMENICA, 13 aprile

8.00 - 9.00 Yoga

Alle ore 8.00 si inizia la giornata con la maestra di yoga Manuela con tanta energia positiva. Punto d'incontro alle ore 08.00 presso la palestra

Registrazione fino sabato ore 15.00

16.00 + 17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

IL PUNTO D'INCONTRO È SEMPRE NEL GYM RECREA (SE NON DIVERSAMENTE INDICATO) & ACQUAGYM NELLA PISCINA COPERTA