

Moderndance Yoga Fitness Bade Week

Sa 29. – So 30. August 2020

Wo: Seehotel Wilerbad /Strandbad Wilerbädli,
Wilen bei Sarnen

Tanz- und
Ballettschule **117**

www.tanz-ballettschule117.ch

PROGRAMM

Anreise individuell, Sa ab 10:15 treffen bei Kaffee und Gipfeli bei Astrid Gasser in der Wilerbadi.

SA:

11:00-12:00 Yoga Outdoor im Wilerbädli

12:30-13:15 Mittagessen im Wilerbädli

13:30-14:45 Modern/Choreo

15:00 Check-In Seehotel

16:00-17:00 Fit/Stretching

17:30-18:00 Apéro fakultativ

18:30-21:00 Essen, Wellness, Spa (Voranmeldung für Massage)

SO:

09:00-10:00 Yoga Outdoor im Wilerbädli

10:15-11:00 Kaffeepause, Check-Out und Schwimmen im Freien

11:15-12:30 Modern/Choreo

12:30-13:00 Mittagessen

13:15-14:30 Yoga Outdoor im Wilerbädli

15:00 Ausklang mit Apéro

PREIS

Im Preis inbegriffen sind:

1 Übernachtung + obwaldner Frühstücksbuffet, 2 Mittagessen, alle Trainingslektionen, Aufenthalt 1300m² Spa

Einzelzimmer 480.- pro Person

Doppelzimmer 460.- pro Person

Geniessen wir ein gemeinsames, aber intensives Wochenende am schönen Sarnersee im 4 Sterne Seehotel Wilerbad. Tanzen, Wellnessen, Yoga und Fitness, teilweise Outdoor und im See baden. Abends gut essen und das grosszügige Spa 1300m² nutzen. Ich freue mich, mit Euch auf diese Idee und diesem Workshop anzustossen.

Selbstverständlich sind alle Kurse freiwillig! Die meiste Zeit werden wir im Wilerbädli verbringen, ca. 5 Minuten vom Hotel entfernt. Bei schlechtem Wetter benutzen wir den

Indoor Bereich des Wilerbädli. Ansonsten machen wir draussen Yoga. Eine Abkühlung im Sarnersee zwischen den Lektionen runden die Kurse ab.

Unterstützt und begleitet werde ich von einer langjährigen Tänzerkollegin **Klaudia Flür** aus der Tanzschule JOYdance aus Imst.
www.joydance.at



KONTAKT

Mariana Coviello

m.coviello@tanz-ballettschule117.ch

079 235 87 63

www.tanz-ballettschule117.ch

ANMELDUNG

Um den Hotelbetrieb nicht unnötig zu blockieren, bitte ich Euch, sich sie schnell wie möglich, bis spätestens **11. Juli 2020**, bei mir zu melden.

