

FITNESS PROGRAM



Fitness Funzionale. Benessere in Quota. Performance Massima.
Functional Fitness. High-Altitude Wellness. Maximum Performance.

10:00 AM – 10:30 AM

Armonia Totale

LUN | MON → SAB | SAT

11:00 AM – 11:30 AM

Acqua Vitality

LUN | MON, MER | WED, VEN | FRI

Hydro Bike

MAR | TUE, GIO | THU, SAB | SAT, DOM | SUN

4:00 PM – 5:00 PM

Personal Trainer Session

LUN | MON, MAR | TUE, MER | WED,
GIO | THU, VEN | FRI, SAB | SAT

5:00 PM – 5:30 PM

Stretching

LUN | MON, MER | WED, VEN | FRI

Yoga Alpino

MAR | TUE, GIO | THU, SAB | SAT

6:00 PM – 6:30 PM

Avalanche Hiit

LUN | MON, MER | WED, VEN | FRI

Hydro Kick

MAR | TUE, GIO | THU, SAB | SAT, DOM | SUN

7:00 PM – 7:30 PM

Core Class

LUN | MON, MER | WED, VEN | FRI

Recupero Attivo

MAR | TUE, GIO | THU, SAB | SAT

10:00 PM – 10:30 PM

Breath & Body

LUN | MON, MER | WED, VEN | FRI

Yoga Facciale

MAR | TUE, GIO | THU, SAB | SAT, DOM | SUN

Armonia Totale | *Total Harmony*

10:00 AM – 10:30 AM

LUN
MON
–
SAB
SAT



Rilassati e ricaricati con questa sessione di 30 minuti per tutto il corpo, progettata per gli ospiti che preferiscono un approccio più lento e delicato al movimento. Ambientata nell'atmosfera serena a bordo piscina, la lezione combina esercizi di forza leggeri, lavoro di mobilità e stretching consapevole per risvegliare il corpo e calmare la mente. Perfetta per chi non scia o per chi cerca un rilassamento attivo, promuove la circolazione, l'equilibrio e il benessere generale, lasciandoti rinfrescato, centrato e pronto a goderti appieno la tua giornata al resort.

Unwind and recharge with this 30-minute full-body session, designed for guests who prefer a slower, gentler approach to movement. Set in the serene poolside atmosphere, the class combines light strength exercises, mobility work, and mindful stretching to awaken the body and calm the mind. Perfect for non-skiers or those seeking active relaxation, it promotes circulation, balance, and general well-being, leaving you refreshed, centered, and ready to fully enjoy your day at the resort.

Acquavitalità *| Aquavitality*

11:00 AM – 11:30 AM

LUN
MON
–
MER
WED
–
VEN
FRI



Immergiti in un rinfrescante allenamento in acqua di 30 minuti progettato per potenziare forza, mobilità e vitalità generale. Questa lezione combina movimenti fluidi, resistenza delicata e il naturale supporto dell'acqua per migliorare l'equilibrio, tonificare i muscoli e proteggere le articolazioni. Perfetto per tutti i livelli di fitness, offre un modo divertente e a basso impatto per rimanere attivi, godendo dell'energia rilassante della piscina e dei dintorni montuosi.

Dive into a refreshing 30-minute water workout designed to boost strength, mobility, and overall vitality. This class combines fluid movements, gentle resistance, and the water's natural support to improve balance, tone muscles, and protect joints. Perfect for all fitness levels, it offers a fun, low-impact way to stay active while enjoying the relaxing energy of the pool and the surrounding mountains.

Hydrobike

11:00 AM – 11:30 AM



MAR
TUE

–
GIO
THU

–
SAB
SAT

–
DOM
SUN

Immergiti in un rinfrescante allenamento in acqua di 30 minuti, progettato per potenziare forza, mobilità e vitalità generale, presso il nostro esclusivo ski resort. Questa lezione di hydrobike combina movimenti fluidi, resistenza delicata e il naturale supporto dell'acqua per migliorare l'equilibrio, tonificare i muscoli e proteggere le articolazioni. Perfetto per tutti i livelli di fitness, offre un modo divertente e a basso impatto per rimanere attivi, godendo dell'energia rilassante della piscina e dei magnifici paesaggi alpini. Un'esperienza unica che unisce benessere e natura, ideale per chi desidera mantenersi in forma in un contesto esclusivo e affascinante.

Dive into a refreshing 30-minute aquatic workout, designed to boost strength, mobility, and overall vitality, at our exclusive ski resort. This hydro bike class combines fluid movements, gentle resistance, and the natural support of water to enhance balance, tone muscles, and protect joints. Perfect for all fitness levels, it offers a fun, low-impact way to stay active while enjoying the relaxing energy of the pool and the magnificent alpine scenery. A unique experience that blends wellness and nature, ideal for those who wish to keep fit in an exclusive and fascinating setting.

Stretching

5:00 PM – 5:30 PM

LUN
MON

–
MER
WED

–
VEN
FRI



Calma e ristora il tuo corpo dopo una giornata sulle piste con questa sessione di stretching profondo di 30 minuti a bordo piscina e in acqua. Combinando movimenti acquatici delicati con allungamenti lunghi e consapevoli, la lezione mira a rilassare i muscoli tesi delle gambe, dei fianchi e della parte bassa della schiena, migliorando la mobilità. La naturale galleggiabilità e il calore dell'acqua supportano le articolazioni, aumentano la flessibilità e favoriscono il rilassamento, il rituale di recupero perfetto per gli sciatori che cercano equilibrio, calma ed energia rinnovata per la prossima discesa.

Calm and restore your body after a day on the slopes with this 30-minute deep stretching session, held both poolside and in the water. Combining gentle aquatic movements with long, mindful stretches, the class aims to relax tight muscles in the legs, hips, and lower back, improving mobility. The natural buoyancy and warmth of the water support joints, increase flexibility, and promote relaxation—the perfect recovery ritual for skiers seeking balance, calm, and renewed energy for their next run.

Yoga Alpino */ Alpine Yoga*

5:00 PM – 5:30 PM
A

MAR
TUE
–
GIO
THU
–
SAB
SAT



Rigenera il tuo corpo dopo una giornata sulle piste con questa sessione di yoga rigenerante. Dolci e consapevoli allungamenti mirano a fianchi, schiena, spalle e gambe. Le posizioni mantenute promuovono flessibilità senza sforzo o stress. L'ambiente caldo a bordo piscina migliora il rilassamento e il recupero. Concentrati sull'allungamento dei muscoli coinvolti nello sci. Movimenti lenti migliorano la circolazione ristabiliscono l'equilibrio. La respirazione consapevole nutre calma e chiarezza mentale. Ideale per sciatori in cerca di ringiovanimento e sollievo post pista. Lascia la sessione sentendoti centrato, rinfrescato e pronto per la prossima avventura alpina.

Rejuvenate your body after a day on the slopes with this restorative yoga session. Gentle, mindful stretches target the hips, back, shoulders, and legs. Held poses promote effortless, stress-free flexibility. The warm poolside environment enhances relaxation and recovery. Focus on lengthening the muscles involved in skiing. Slow movements improve circulation and restore balance. Conscious breathing nurtures calmness and mental clarity. Ideal for skiers seeking post-slope rejuvenation and relief. Leave the session feeling centered, refreshed, and ready for your next alpine adventure.

Avalanche Water Hiit

6:00 PM – 6:30 PM
A

LUN
MON
–
MER
WED
–
VEN
FRI



Eleva il tuo recupero post-sciata con un allenamento intensivo in acqua progettato per forza, resistenza e performance. Situato a bordo piscina con viste panoramiche sulle Alpi, questa sessione combina movimenti esplosivi e tattici con la resistenza naturale dell'acqua, creando un allenamento a basso impatto ma con un massimo sforzo per bruciare calorie. Ogni salto, calcio e spinta coinvolge tutto il corpo, scolpendo i muscoli, aumentando la resistenza e migliorando le prestazioni nello sci. L'aria frizzante di montagna e la piscina riscaldata trasformano lo sforzo in un'esperienza esilarante e rinfrescante. Ideale per gli ospiti che apprezzano fitness, efficienza e piacere, Aqua Assault ti lascia sentirti rinvigorito, forte e pronto per le piste, il tutto nel lusso sereno del tuo rifugio alpino.

Elevate your post-ski recovery with an intensive water-based workout designed for strength, endurance, and performance. Set poolside with panoramic Alpine views, this session combines explosive, tactical movements with the water's natural resistance, creating a low-impact yet maximum-effort, calorie-torching workout. Every jump, kick, and push engages the entire body, sculpting muscles, boosting stamina, and enhancing on-piste ski performance. The crisp mountain air and heated pool transform the effort into an exhilarating and refreshing experience. Ideal for guests who value fitness, efficiency, and enjoyment, Aqua Assault leaves you feeling invigorated, strong, and slope-ready, all within the serene luxury of your Alpine retreat.

Hydro Kick

6:00 PM - 6:30 PM



MAR
TUE
—
GIO
THU
—
SAB
SAT
—
DOM
SUN

Ricaricati ed energizzati dopo una giornata sulle piste con HydroStrike, una dinamica lezione di kickboxing acquatico. Utilizzando la resistenza naturale dell'acqua, questo allenamento per tutto il corpo combina pugni, calci e intervalli cardio esplosivi per bruciare grassi, tonificare i muscoli e aumentare la resistenza. A basso impatto ma ad alta intensità, HydroStrike mette alla prova la tua forza e resistenza proteggendo le articolazioni, rendendolo perfetto per sciatori e snowboarder che desiderano mantenersi in forma, snelli ed energici.

Recharge and energize after a day on the slopes with HydroStrike, a dynamic aquatic kickboxing class. Utilizing the natural resistance of the water, this full-body workout combines punches, kicks, and explosive cardio intervals to burn fat, tone muscles, and boost endurance. Low-impact yet high-intensity, HydroStrike challenges your strength and stamina while protecting your joints, making it perfect for skiers and snowboarders looking to stay fit, lean, and energized.

Core Class

7:00 PM – 7:30 PM
A

LUN
MON
–
MER
WED
–
VEN
FRI



Preparati per una sessione intensa con una lezione di addome. Situata nell'elegante ambiente del nostro lussuoso resort sciistico, questa sessione serale è progettata per sciatori e snowboarder che desiderano rafforzare i muscoli addominali e migliorare la stabilità. Attraverso esercizi mirati e tecniche di allenamento dinamico, questa lezione aiuterà a potenziare il core e migliorare la resistenza, il tutto avvolto in un'atmosfera di energia e determinazione. Ideale per chi cerca un allenamento vigoroso e stimolante dopo una giornata attiva.

Get ready for an intense session with an abs workout. Located in the elegant setting of our luxurious ski resort, this evening session is designed for skiers and snowboarders who want to strengthen their core muscles and improve stability. Through targeted exercises and dynamic training techniques, this class will help boost your core power and enhance endurance, all wrapped up in an atmosphere of energy and determination. Ideal for those looking for a vigorous and stimulating workout after an active day.

Recupero Attivo *| Active Recovery*

7:00 PM - 7:30 PM
A

MAR
TUE
—
GIO
THU
—
SAB
SAT



Recupera il tuo corpo dopo una giornata di montagna con questo stretching dinamico completo, progettato appositamente per gli sciatori. In soli 30 minuti, allungheremo i gruppi muscolari principali, miglioreremo la mobilità e aumenteremo equilibrio e coordinazione per migliorare le prestazioni sulle piste. Questa sessione ti prepara di nuovo alla prossima giornata sciistica, fisicamente e mentalmente per le esigenze dello sci, aiutandoti a muoverti con potenza, precisione e controllo, riducendo il rischio di infortuni e massimizzando il tuo divertimento in montagna.

Recover your body after a day in the mountains with this complete dynamic stretching routine, specifically designed for skiers. In just 30 minutes, we'll lengthen major muscle groups, improve mobility, and boost balance and coordination to enhance your performance on the slopes. This session prepares you physically and mentally for the demands of your next ski day, helping you move with power, precision, and control, reducing the risk of injury, and maximizing your enjoyment on the mountain.

Breathe & Body

10:00 PM – 10:30 PM
A

LUN
MON

–
MER
WED

–
VEN
FRI



Dopo una giornata sulle piste, concedetevi un momento di equilibrio e rigenerazione. Breathe & Body è una lezione dolce e guidata che combina movimenti lenti, mobilità articolare e respirazione profonda per sciogliere le tensioni e riportare il corpo al suo ritmo naturale. È adatta a tutti, non richiede esperienza, e vi accompagnerà verso una sensazione di leggerezza e calma, ideale per prepararsi a un sonno riposante.

After a day on the slopes, treat yourself to a moment of balance and regeneration. Breathe & Body is a gentle, guided class that combines slow movements, joint mobility, and deep breathing to release tension and bring your body back to its natural rhythm. It is suitable for everyone, requires no prior experience, and will guide you towards a feeling of lightness and calm, ideal for preparing for a restful sleep.

Yoga Facciale */ Facial Yoga*

10:00 PM – 10:30 PM
A

MAR
TUE
–
GIO
THU
–
SAB
SAT



Esplora gli effetti ringiovanenti dello Yoga Facciale, una pratica unica volta a rivitalizzare la tua pelle e a rinvigorire i muscoli del viso. Questa classe incorpora delicati sfregamenti, picchiamenti e stiramenti focalizzati per migliorare il flusso sanguigno, aumentare la circolazione e tonificare i muscoli facciali, contribuendo a un aspetto naturale e giovane.

Explore the rejuvenating effects of Facial Yoga, a unique practice aimed at revitalizing your skin and invigorating your facial muscles. This class incorporates gentle rubbing, tapping, and focused stretching to improve blood flow, boost circulation, and tone the facial muscles, contributing to a naturally youthful appearance.

Personal Trainer Session

4:00 PM – 5:00 PM



LUN
MON

–

MAR
TUE

–

MER
WED

–

GIO
THU

–

VEN
FRI

–

SAB
SAT

Ottimizza la tua preparazione fisica con una sessione personalizzata di 60 minuti con il nostro Personal Trainer certificato. Che tu voglia affinare le tue curve o aumentare la tua resistenza, il trainer creerà un programma dinamico che ti porterà al tuo massimo potenziale, garantendoti il massimo rendimento sulle piste.

Optimise your physical preparation with a personalised 60-minute session with our certified Personal Trainer. Whether you want to refine your turns or increase your endurance, the trainer will create a dynamic programme that will take you to your maximum potential, ensuring you get the most out of your time on the slopes.

