

# Ti regaliamo delle piacevoli esperienze... vivile con noi!

## PROGRAMMA *SILVA ACTIVE* 15-21 SETTEMBRE 2025



**SILVA SPLENDID**

ACTIVE HOTEL

	LUNEDÌ 15	MARTEDÌ 16	MERCOLEDÌ 17	GIOVEDÌ 18	VENERDÌ 19	SABATO 20	DOMENICA 21
8:30-09:15	Risveglio muscolare in acqua calda a 35° PISCINA INTERNA -2	Risveglio muscolare in acqua calda a 35° PISCINA INTERNA -2	Risveglio muscolare in acqua calda a 35° PISCINA INTERNA -2	Risveglio muscolare SALA ACTIVE -1	Risveglio muscolare in acqua calda a 35° PISCINA INTERNA -2	Risveglio muscolare in acqua calda a 35° PISCINA INTERNA -2	Risveglio muscolare in acqua calda a 35° PISCINA INTERNA -2
9:45-11:45	E-Bike al Parco del Lago di Canterno BIKE ROOM	09:30-10:30 Postural stretching GIARDINO	E-Bike al Parco del Lago di Canterno BIKE ROOM	E-Bike al Parco del Lago di Canterno BIKE ROOM	E-Bike al Parco del Lago di Canterno BIKE ROOM	E-Bike al Parco del Lago di Canterno BIKE ROOM	E-Bike al Parco del Lago di Canterno BIKE ROOM
12:10-12:50	Ginnastica dolce GIARDINO	Ginnastica dolce GIARDINO	Ginnastica dolce GIARDINO	Ginnastica dolce GIARDINO	Ginnastica dolce GIARDINO	Ginnastica dolce GIARDINO	Ginnastica dolce GIARDINO
15:00-16:00	Core stability GIARDINO	Core stability GIARDINO	Core stability GIARDINO	Core stability GIARDINO	Core stability GIARDINO	Core stability GIARDINO	Core stability GIARDINO
16:30-18:00	Camminata tra i castagneti di Fiuggi RECEPTION/HALL	Camminata alla ricerca del Brigante Gasbarrone RECEPTION/HALL	Camminata tra i castagneti di Fiuggi RECEPTION/HALL	Camminata alla ricerca del Brigante Gasbarrone RECEPTION/HALL	Camminata tra i castagneti di Fiuggi RECEPTION/HALL	Camminata alla ricerca del Brigante Gasbarrone RECEPTION/HALL	Camminata tra i castagneti di Fiuggi RECEPTION/HALL
17:00-18:00	Cooking lesson VERANDA RISTORANTE	Cooking lesson VERANDA RISTORANTE	Cooking lesson VERANDA RISTORANTE	Cooking lesson VERANDA RISTORANTE	Cooking lesson VERANDA RISTORANTE	Cooking lesson VERANDA RISTORANTE	Cooking lesson VERANDA RISTORANTE