

ESCURSIONE GUIDATA LAGHI DI LAMAR (TN) CON JOSEF

La meta di questa escursione sono due bellissimi laghi di montagna dalle acque turchesi, situati a nord-ovest di Trento e sotto le pareti rocciose della Paganella. Partendo dal paese di Monte Terlago, si cammina verso nord su variegati sentieri forestali con vista sulla Valle dell'Adige senza grandi dislivelli. Una salita di circa 30 minuti ci fa sudare un po' prima di raggiungere il primo lago di Lamar, di nuovo in un'ombrosa faggeta. Pranziamo con lo zaino sulle rive del lago e poi camminiamo lungo il secondo lago, il Lago Santo, per tornare al punto di partenza.

- PARTENZA** Venerdì **09 maggio** alle ore **9.00**
TEMPO DI CAMMINATA 4 ore
DISLIVELLO 450 m
PERCORSO circa 10 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 Bar-Ristorante al Lago di Lamar
EXTRA Ordinare il pranzo al sacco alla reception la sera prima

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

AGE ELEMENT: BELLEZZA A QUALSIASI ETÀ

Un innovativo ed esclusivo complesso di principi attivi che inverte gli effetti dei marcatori di espressione genica e contrasta i segni dell'invecchiamento. Aspettatevi un massaggio lifting attivante e un risultato sorprendente.

75 min | 179 €

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, 05 maggio

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, 06 maggio

GIRO IN BICI (DIFFICOLTÀ FACILE)

10.00 - 13.00 intorno al monte mezzo

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 vizierà con le specialità altoatesine. Con prodotti al 95%+ provenienti dalla regione Alto Adige-Trentino.

MERCOLEDÌ, 07 maggio

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

 Rivitalizzate 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, 08 maggio

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

GIRO IN BICI (DIFFICOLTÀ MEDIA)

10.00 - 14.00 Ora-Egna-Montagna

Registrazione alla reception

VISITA ALLA CANTINA E ALLA BIRRERIA CON DEGUSTAZIONE

Alle 10.15 alla tenuta Moser. Vi daremo una presentazione esclusiva della nostra cantina e del birrificio. 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 vizierà con specialità italiane.

SERATA MUSICALE con musica dal vivo da POWER JOE.

VENERDÌ, 09 maggio

ESCURSIONE GUIDATA

Laghi di Lamar con Josef

- Partenza alle ore 9.30
- Ritorno ca. alle ore 16.00
- Min. - 3
- Ordinare il pranzo al sacco la sera prima alla reception
- 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 vizierà con un delizioso buffet di dolci.

SABATO, 10 maggio

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, 11 maggio

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 da MICHAEL ASTER.

 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, 05 maggio

8.15 - 9.00 Acquagym

10.00 - 10.45 Carciotraining

11.00 - 11.45 Gambe-pancia-glutei

16.00 + 17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

MARTEDÌ, 06 maggio

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 facile)

Punto d'incontro alle ore 10.00 nel garage delle biciclette.
Insieme a Helmuth pedaliamo a intorno al monte mezzo (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, 07 maggio

8.15 - 9.00 Acquagym

10.00 - 10.45 Consulenza fitness

11.00 - 11.45 Workout con piccoli manubri

15.00 Scrub al bagno turco

16.00 + 17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

GIOVEDÌ, 08 maggio

8.15 - 9.00 Acquagym

10.00 - 14.00 Tour in bicicletta (difficoltà media)

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

Insieme a Helmuth pedaliamo

a Ora-Egna-Montagna

(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

VENERDÌ, 09 maggio

8.15 - 9.00 Acquagym

10.00 - 10.45 Esercizi con theraband

11.00 - 11.45 Allenamento al circuito

16.00 + 17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

SABATO, 10 maggio

8.15 - 9.00 Acquagym

15.00 Scrub al bagno turco

16.00 + 17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

DOMENICA, 11 maggio

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