



VIKTORIA

ALPINE SPA RESORT

waldSPA

II INCLUSI I VIKTORIA
HIGHLIGHT



PROGRAMMA DELLA SETTIMANA

26.10.2024 - 02.11.2024

Benvenuti all'Alpine SPA Resort Viktoria,
un luogo con molto spazio
per divertirsi, sentirsi bene e sognare.



Hotel Alpine Spa Resort Viktoria ****s
Via Falzeben, 9
39010 Avelengo- Alto Adige
Tel.: +39 0473 279422
E-Mail: info@hotel-viktoria.com

PROGRAMMA DELLA SETTIMANA



SABATO

FITNESS

11:00 - 11:45 **Cardio**

16:00 - 16:45 **Workout
Legs and Booty**

SAUNA

16:30 **Gettata a tema**
Bagno di suoni

17:30 **Gettata d'evento**
Ötzi - Iceman

18:15 **Peeling al cioccolato**



Buffet d'insalate



DOMENICA

SAUNA

16:30 **Gettata a tema**
Classico

17:30 **Gettata a tema**
Speciale estate

18:15 **Peeling
al limone e menta**

18:30 **Gettata a tema**
Relax



Buffet d'insalate



LUNEDÌ

FITNESS

8:30 - 9:25 **Yoga**

9:35 - 10:10 **Meditazione**

14:00 - 15:15 **Cardio &
stretching**

21:30 **Partenza escursione**

SAUNA

16:30 **Gettata a tema**
Relax

17:30 **Gettata d'evento**
Michael Jackson

18:15 **Peeling allo
yogurt e cetriolo**

18:30 **Gettata a tema**
Classico



Buffet di dolci

26. OTTOBRE

POMERIGGIO IN CARROZZA

- Esplorate la zona in un modo molto speciale: con un giro in carrozza con i cavalli Haflinger. Due volte alla settimana, Sonja del maneggio Sulfner imbriglia le sue "bionde" e offre così un'esperienza con gli animali idilliaca siccome romantica ai piccoli e grandi amanti dei cavalli.

• **Inizio:** dalle ore 14.00

• **Durata:** 1 ora per ciascuno

• **Incontro:** Maneggio Sulfner, S. Caterina/Avelengo

• **Prezzo:** 25,00 € per adulti dai 16 anni, 22,00 € per bambini (dai 3-15 anni)

- *Iscrizione: necessaria entro le ore 18.00 del giorno precedente presso il maneggio Sulfner, Tel. +39 366 6514449, reitstall@sulfner.com*

In caso di pioggia non sarà fatto.

27. OTTOBRE

SUNRISE BREAKFAST

- Staccati dalla città e goditi a pieno il tuo weekend tra le montagne. Inizia la giornata con una camminata e sarai ricompensato da una colazione coi fiocchi al Rifugio Kuhleiten e da una vista mozzafiato... naturalmente in buona compagnia

• **Quando:** dalle ore 7.00 alle 10.00

• **Dove:** Rifugio Kuhleiten, Merano 2000 (circa 2 ore di cammino da Falzeben)

• **Prezzo:** per la cabinovia, 15,50€ a persona solo andata, 22,00 € A/R + Buono per la colazione

- *Buono e prenotazione necessaria almeno 1 giorno prima direttamente al Rifugio Kuhleiten: +39 347 7143277.*

28. OTTOBRE

PASSEGGIATA DELLA LANTERNA

- Facciamo una piacevole passeggiata insieme attraverso il laghetto Sulfner Weiher fino a St. Kathrein, dove arriviamo dopo circa 25 minuti. Da lì godiamo di una splendida vista su Merano. In seguito torniamo in albergo attraverso un percorso circolare.

• **Inizio:** ore 21.30 presso l'entrata del albergo

• **Tempo totale di percorrenza:** circa 50 minuti

• **Ritorno:** 22:30 circa

• **Numero minimo di partecipanti:** 6 persone

• *(solo in caso di buone condizioni meteorologiche)*

Si prega di registrarsi alla reception entro le 19:00 del giorno precedente o tramite il nostro concierge digitale



Stare cercando un'escursione adatta a voi, le attrazioni più belle nei dintorni o cercate gli orari di apertura della nostra sauna?

Potete trovare tutto questo e molto altro ancora con il nostro concierge online.

.....IL VOSTRO CONCIERGE DIGITALE





MARTEDÌ

FITNESS

9:30 Partenza escursione
11:00 - 11:45 HIT Pilates

16:00-16:45 Slow flow
yoga stretching

SAUNA

16:30 **Gettata a tema**
Into the wild

17:30 **Gettata d'evento**
Magic sciamano

18:15 **Peeling al
sale e frutta**

18:30 **Gettata a tema**
Classico



Serata sudtirolese



MERCOLEDÌ

FITNESS

8:00-9:00 Meditazione
dell'acqua

11:00 - 11:45 **Costruzione
muscolare senza
attrezzature**

16:00-16:45 Slow flow
Pilates

SAUNA

16:30 **Gettata a tema**
WaldSpa ritual

17:30 **Gettata d'evento**
La casa de papel

18:15 **Peeling
al pesto d'erbe**

18:30 **Gettata a tema**
Classico



Cena di gala



GIOVEDÌ

FITNESS

8:30 - 9:25 Yoga

9:35 - 10:10 Forest- Therapy

10:15 - 11:00 Meditazione
Klangschalen

10:30 Partenza Escursione
11:15-12:00 Il potere
del respiro

SAUNA

16:30 **Gettata a tema**
Oldis

17:30 **Gettata a tema**
Queen

18:15 **Peeling al miele**

18:30 **Gettata a tema**
Classico



Serata italiana

29. OTTOBRE

ESCURSIONE GUIDATA ALLA MALGA MÖLTNER KASER CON LA TITOLARE VALERIA

Guidiamo per circa 30 minuti in direzione Meltina-Valas fino al parcheggio "Lanzenschuster". Da lì si cammina comodamente su un bellissimo altopiano, che si raggiunge dopo una breve camminata. Godiamo di una splendida vista sulle montagne. Dopo circa 1,5 ore di cammino, raggiungiamo la malga Mölten Kaser, dove possiamo fare una breve pausa e rinvigorirci.

Partenza: 09:30 ore presso la reception

Tempo totale di percorrenza: circa 2,5 -3 ore

Partecipanti: minimo 4 persone

Dislivello: 140m



*Nel nostro bus dell'hotel abbiamo 6 posti disponibili prenotabili
Cani ammessi solo su richiesta*

Si prega di registrarsi entro le 19:00 del giorno

precedente presso la reception o tramite il nostro concierge digitale

30. OTTOBRE

ESCURSIONE CON LAMA E ALPACA con la nostra collaboratrice Riki

Un piccolo gruppo di soffici lama e alpaca sono i migliori compagni per un'escursione e, al contempo, un toccasana per l'anima. La nostra responsabile della colazione, Riki, organizza un'escursione straordinaria con i suoi buoni, curiosi e intelligenti animali nella natura di Vöran - lontano dal rumore e dalla frenesia. Siate anche voi parte di questa esperienza e create ricordi animaleschi della vostra vacanza.

Inizio: ore 14:30 presso Lapakafun a Vöran

(raggiungibile tramite Google Maps)

Prezzo: € 35,00 a persona con animale

€ 20,00 per accompagnatore a partire da 10 anni

Cose da portare: Scarpe buone e abbigliamento resistente alle intemperie.

Sono richiesti passo sicuro e buona forma fisica.

I cani non sono ammessi.

In caso di maltempo l'escursione non avrà luogo!

Numero limitato di partecipanti.

Si prega di registrarsi entro le 13:00 presso Riki di persona o

dopo le 13:00 al seguente numero di telefono +39 34026 87 045.

31. OTTOBRE

PASSEGGIATA GUIDATA CON JULIA AL KNOTTNKINO

Unitevi alla nostra istruttrice di fitness Julia per una passeggiata guidata per gli ospiti dell'hotel attraverso Avelengo, partendo direttamente dall'hotel fino al Knottnkino. Una volta arrivati, potrete godere di una vista mozzafiato sulla Val d'Adige. Scoprite le molteplici sfaccettature del nostro paese natale.

Orario: dalle 10:30 alle circa 14:00

Punto di incontro: ingresso dell'hotel

Nel nostro bus dell'hotel abbiamo 6 posti disponibili prenotabili

Cani ammessi su richiesta

Si prega di registrarsi entro le 19:00 del giorno

precedente presso la reception o tramite il nostro concierge digitale



SERATA DANZANTE NELLA HALL DELL'HOTEL

Questa sera, dopo cena dalle ore 21 alle 23, il nostro DJ scalderà l'atmosfera al bar con musica divertente che vi farà ballare.

I nostri baristi creeranno ottimi cocktail per voi,

Non vediamo l'ora di vedervi!





VENERDÌ

FITNESS

11:00 - 11:45 **Cardio boxing**

16:00 - 16:45 **Workout
Total body**

SAUNA

15:30 **Gettata a tema**
Banja

16:30 **Gettata a tema**
Nightsky

17:30 **Gettata d'evento**
Pirati dei caraibi

18:15 **Peeling al caffè**

Buffet di antipasti

01. NOVEMBRE

GRANDE MERCATO SETTIMANALE DI MERANO

Mercato con vari banchetti (abbigliamento, scarpe, pelletteria, piante, alimentari come pane, salumi, formaggi, pesce, frutta, verdura ecc.).

Orario: 08.00-13.00

Luogo: presso piazzale Prader, via Andreas Hofer e via Mainardo fino all'incrocio di via Otto Huber.

Non è richiesta la prenotazione!



SABATO

FITNESS

11:00 - 11:45 **Cardio**

16:00 - 16:45 **Workout
Legs and Booty**

SAUNA

16:30 **Gettata a tema**
Bagno di suoni

17:30 **Gettata d'evento**
Ötzi - The iceman

18:15 **Peeling al
cioccolato**

18:30 **Gettata a tema**
Classico

Buffet d'insalate

02. NOVEMBRE

VISITA GUIDATA A MERANO

Accompagnati da esperte guide, un'opportunità ideale per esplorare la città: anche chi già la conosce potrà scoprire qualcosa di nuovo.

Durata: 90 minuti

Orario: ore 10:30 - 12:00

Costo: € 11,50 Adulti non rimborsabile;

€ 13,50 Adulti biglietto rimborsabile. Gratis per bambini sotto i 12 anni.

Punto d'incontro: La preghiamo di presentarsi presso l'ufficio informazioni turistiche 10-15 minuti prima dell'inizio della visita guidata.

Numero di partecipanti limitato.

È richiesta la prenotazione online oppure si rivolga all'Azienda di Soggiorno di Merano, tel. 0473 272000, info@merano.eu

INFORMAZIONI UTILI



N° 9 45°C KräuterNebel

Tutti i nostri peeling avvengono nella nostra nebbia alle erbe a 45°. Non è necessaria la prenotazione per questo

N° 10 95°C Haflinger Stadsauna

Tutte le nostre infusioni per eventi e a tema si svolgono nella nostra Stadsauna Haflinger a 95°.

Per questo non è necessaria la prenotazione

N° 27 FitnessWelt

il nostro programma di fitness si svolge nella nostra sala ginnastica (ad eccezione dello yoga e della meditazione, che si svolgono nella waldSpa)