



VIKTORIA

ALPINE SPA RESORT

waldSPA

VIKTORIA HIGHLIGHT
INCLUSIVI



PROGRAMMA SETTIMANALE

22.02.2025 - 01.03.2025

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
HIIT Booty & Abs Workout
16:30 - 16:45
Yogapilates flow

SAUNA

14:30 Warm-up
15:30 Gettata italia
16:30 Gettata a tema
Bagno dei suoni
17:30 Gettata evento
Ötzi - Uomo di ghiaccio
18:15 Peeling al cioccolato
18:30 Gettata classica

Buffet d'insalate

22 FEBBRAIO

- **TRIO DJAZZ LIVE IN CONCERTO**
- DJazz è una fusione affascinante di Lounge-Jazz e musica elettronica, che combina suoni classici con groove moderni e texture sonore innovative. Il gruppo è composto da Michele Monestiroli (Sassofono), Andrea Fecchio (Chitarra) e Enrico Santangelo (Batteria). Questi tre musicisti creano una base organica e vivace, arricchita da elementi elettronici, che dà vita a un'atmosfera coinvolgente.
- Michele Monestiroli, sassofonista e produttore, ha collaborato con artisti come Ligabue e Jovanotti e produce musica per la TV e la pubblicità.
- Andrea Fecchio, chitarrista, ha lavorato con artisti di fama e ha partecipato a produzioni Mediaset.
- Enrico Santangelo, batterista, ha collaborato con grandi nomi del jazz come Mario Biondi e pop star come Emma Marrone.
- **Ore:** 20:30 - 22:00
- **Luogo:** Via Cavour 1, 39012 Merano
- **Contatti:** info@mairania857.org o +39 0473 230128
- **Ingresso gratuito e senza bisogno di prenotazione!**



DOMENICA

FITNESS

15:30 Gettata - Banja
16:30 Gettata classica
17:30 Gettata evento
Il Re Leone
18:15 Peeling al limone
e menta

SAUNA

Buffet d'insalate

23 FEBBRAIO

- **PATTINARE SUL GHIACCIO A LANA**
- Avete voglia di una giornata invernale attiva circondati da una natura pittoresca? Allora un'escursione di pattinaggio sul ghiaccio a Lana è quello che fa per voi! La pista di pattinaggio del centro sportivo nella gola Gaulschlucht offre le condizioni perfette per un'indimenticabile esperienza sul ghiaccio.
- Che siate principianti o esperti pattinatori, qui tutti si divertiranno. Lo sfondo idilliaco della gola di Gaulschlucht e l'aria fresca di montagna rendono l'esperienza unica.
- **Luogo:** Pista di pattinaggio nella Gaulschlucht
39011 Lana - Gaulpromenade
- **Orario:** dalle 14:00 alle 16:00
- **Non è necessaria l'iscrizione!**



LUNEDÌ

FITNESS

08:30 - 09:25
Yoga
09:35 - 10:10
Meditazione

SAUNA

16:30 Gettata classica
17:30 Gettata a tema
Gin
18:15 Peeling allo yoghurt
e cetriolo

Buffet di dolci

24 FEBBRAIO

- **PASSEGGIATA CON LE LANTERNE**
- Ci incontriamo alla reception e facciamo una piacevole escursione a san. Kathrein.
- Una vista fantastica ricompensa la vostra escursione con le lanterne e alimenta la vostra voglia di vacanza.
- **Inizio:** ore 21.30 alla reception
- **Tempo totale di percorrenza:** circa 50 minuti
- **Ritorno:** circa 22:30
- **Partecipazione minima:** 4 persone
- (solo in caso di buone condizioni meteorologiche)
- **Iscrizione:** si prega di iscriversi alla reception entro le 19:00 del giorno precedente o tramite il nostro concierge digitale





MARTEDÌ

FITNESS

11:00-11:45

HIIT Pilates

16:00-16:45

Yogapilates flow

SAUNA

16:30

Gettata a tema

WaldSpa Ritual

17:30

Gettata d'evento

Conquest of Paradise

18:15

Peeling della frutta

e sale

18:30

Gettata classica



Serata sudtirolese

25 FEBBRAIO

CORSO DI SCI DI FONDO A FALZEBEN

- In questo corso di gruppo, i principianti imparano le basi dello sci di fondo classico.
- Verranno esercitati: il passo diagonale, la tecnica per affrontare le curve e la frenata, per consentire di scivolare sulla neve in sicurezza e con divertimento.
- Il corso è adatto a bambini a partire dagli 8 anni ed è un'ottima occasione per entrare nel mondo dello sci di fondo.

Punto di ritrovo: presso l'inizio della pista da slittino a Falzeben

Orario: dalle 10:00 - 13:00

Luogo: Merano 2000

Via Falzeben, 39010 Avelengo

Contatti: Bergbahn Meran 2000

Via Naif 37, 39012 Merano

Telefono: +39 0473234821

E-Mail: info@meran2000.com

Iscrizione: online su www.meran2000.com, entro le ore 14:00 del giorno precedente (posti limitati)



MERCOLEDÌ

FITNESS

08:00 - 09:00

Meditazione dell'acqua

11:00 - 11:45

Costruzione muscolare

senza pesi

16:00 - 16:45

Slow flow Pilates

SAUNA

16:30

Gettata a tema

Into the wild

17:30

Gettata d'evento

La casa de papel

18:15

Peeling alle erbe



Cena di gala

26 FEBBRAIO

PASSEGGIATA CON LAMA E ALPACA CON LA NOSTRA COLLABORATRICE DELLA COLAZIONE RIKI

- Vivete momenti indimenticabili nella natura durante una passeggiata con lama e alpaca!

- Questi animali curiosi e intelligenti vi accompagneranno attraverso i paesaggi pittoreschi di Verano, creando un'atmosfera rilassante, lontano dal rumore e dal caos. La passeggiata offre un'esperienza speciale di connessione con la natura e con gli animali.

- Lasciatevi ispirare dalla calma e dalla serenità dei lama e degli alpaca e godetevi una pausa dalla quotidianità!

Inizio: ore 14:30 presso Lapakafun a Verano

Via Verano 88, 39010 Verano

Durata: ca. 1,5 - 2 ore

Prezzo: € 35,00 per persona e animale

€ 20,00 per accompagnatore dai 10 anni senza animale

Cosa portare: Scarpe comode e abbigliamento adatto al tempo. Purtroppo, i cani non sono ammessi.

Prenotazione: entro le ore 19:00 direttamente con Riki, oppure al numero di telefono **+39 3402687045**



GIOVEDÌ

FITNESS

8:30-9:25

Yoga

9:35-10:10

Forest Therapy

10:15-11:00

Meditazione

con le ciotole

11:15-12:00

Il potere del respiro

SAUNA

16:30

Gettata a tema

Oldies

17:30

Gettata evento

James Bond-Skyfall

18:15

Peeling al miele



Serata italiana

27 FEBBRAIO

ESCURSIONE CON LE CIASPOLE CON JULIA

- Partiremo insieme con il nostro shuttle interno verso Avelengo paese. Da lì, faremo un'escursione fino alla malga Leadner e proseguiamo fino alla malga Wurzer. Dopo una breve e meritata pausa, torneremo indietro verso l'hotel.

Inizio: Ore 11:00 al parcheggio fino a circa le 14:00

Numero minimo partecipanti : 4 Persone

Iscrizione: Si prega di confermare entro il giorno precedente alle 19:00 presso la reception

- Se la neve sarà insufficiente, l'escursione si svolgerà senza le ciaspole, ma in caso di maltempo sarà annullata.





VENERDÌ

FITNESS

11:00-11:45

Cardio

16:00-16:45

Total body Workout

SAUNA

15:30

Gettata Banja

16:30

Gettata a tema
NightSky

17:30

Gettata d'evento

Wild-West

18:15

Peeling al caffè

Buffet di antipasti

28 FEBBRAIO

CORSO DI SLITTINO A MERANO 2000

Come si gira correttamente? Qual è la migliore tecnica di frenata?

Di quale attrezzatura hai bisogno? Ricevete gratuitamente i consigli di un professionista e imparate come comportarvi in slitta.

Orario: 13:00 - 16:00

Punto di ritrovo: alla partenza della pista da slittino a Falzeben

Luogo: stazione a monte della funivia Merano 2000

Contatti: info@meran2000.com o +39 0473 234821

ATTENZIONE: Il biglietto e lo slittino non sono inclusi.

Slittini e caschi possono essere noleggiati presso Sport Max o Rent & Go alla stazione a monte.

Non è necessaria l'iscrizione!



SABATO

FITNESS

11:00 - 11:45

HIIT Booty & Abs Workout

16:30 - 16:45

Yogapilates flow

SAUNA

16:30

Gettata a tema

Bagno dei suoni

17:30

Gettata evento

Après-ski

18:15

Peeling al cioccolato

18:30

Gettata classica

Buffet d'insalate

01 MARZO

MERCATO CONTADINO A MITTERLANA

Visita il mercato contadino a Mitterlana, dove gli agricoltori locali offrono i loro freschi prodotti autoctoni. Scopri una varietà di frutta, verdura, speck e salumi - tutto direttamente dal produttore. Un luogo perfetto per gustare le specialità regionali e apprezzare la qualità dei prodotti!

Orario: 07:30 - 13:00

Luogo: Parcheggio Angerweg

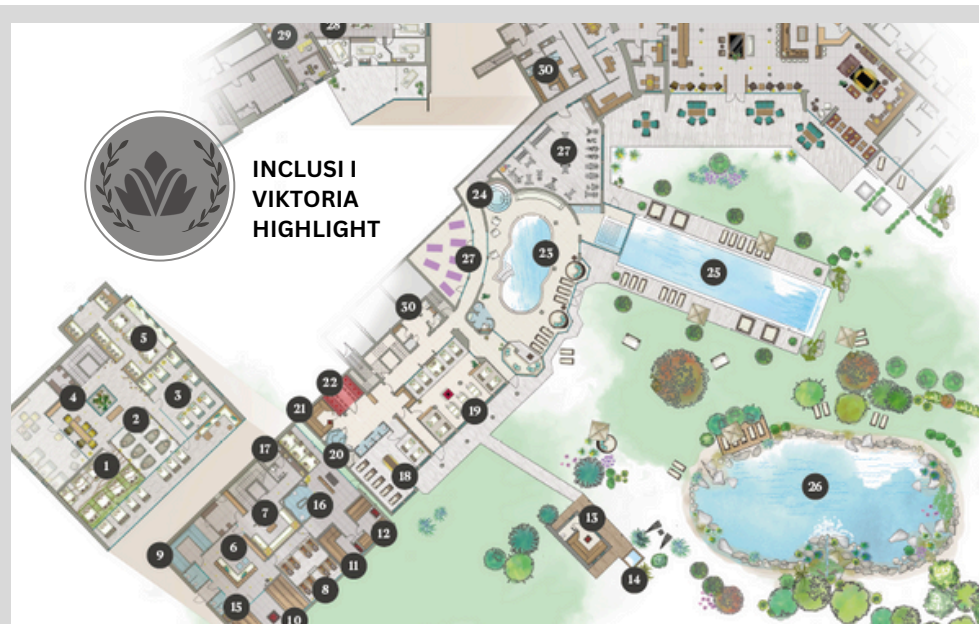
Via Bozen, 39011 Lana

Contatto: Comune di Lana
39011 Lana

Non è necessaria l'iscrizione!



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 Stadelsauna

Tutte le nostre infusioni per eventi e a tema si svolgono nella nostra Stadelsauna 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)