

PROGRAMME HEBDOMADAIRE

*Grand Hotel  
Villa Castagnola*

PAR

*Be Free Go Green*

ENFANTS À PARTIR DE 4 ANS

LUNDI

09H00-12H00  
LABORATOIRE CRÉATIF

09H30-10H20  
THE ENERGY BOOST  
CHF 20. - P.P.

12H00-13H30  
GREEN LUNCH  
CHF 25.-P.P

13H30-16H00  
PROMENADE DANS LA NATURE

16H00-17H00  
STORYTELLING  
AVEC GREEN SNACK

MARDI

09H00-12H00  
TENNIS

09H30-10H20  
PILATES DANS LE PARC  
CHF 20. - P.P.

12H00-13H30  
GREEN LUNCH  
CHF 25.-P.P

13H30-16H00  
ATELIER CRÉATIF

16H00-17H00  
STORYTELLING  
AVEC GREEN SNACK

MERCREDI

09H00-12H00  
PROMENADE DANS LA NATURE

CHAT & HIKE  
CHF 35. -/H.

12H00-13H30  
GREEN LUNCH  
CHF 25.-P.P

13H30-16H00  
COURS DE CUISINE

16H00-17H00  
STORYTELLING  
AVEC GREEN SNACK

JEUDI

09H00-12H00  
À LA DÉCOUVERTE DE L'ÉLÉMENT  
EAU AVEC COURS DE NATATION

09H30-10H20  
BALANCE FLOW DANS LE PARC  
CHF 20. - P.P.

12H00-13H30  
GREEN LUNCH  
CHF 25.-P.P

13H30-16H00  
PHOTOGRAPHIE

16H00-17H00  
STORYTELLING  
AVEC GREEN SNACK

VENDREDI

09H00-12H00  
ACTIVITÉ ÉCOLOGIQUE

09H30-10H20  
YOGA DANS LE PARC  
CHF 20. - P.P.

12H00-13H30  
GREEN LUNCH  
CHF 25.-P.P

13H30-16H00  
BUBBLEMAKER  
FAIRE LES BULLES SOUS L'EAU

16H00-17H00  
STORYTELLING  
AVEC GREEN SNACK

SAMEDI

09H00-12H00  
YOGA ENFANTS ET PARENTS  
CHF 20. - P.P.

12H00-13H30  
GREEN LUNCH  
CHF 25.-P.P

13H30-16H00  
JEU POUR APPRENDRE L'ITALIEN

16H00-17H00  
STORYTELLING  
AVEC GREEN SNACK

18H00-19H00  
COCKTAIL FAMILY COURSE  
CHF 30.- PAR FAMILLE

DIMANCHE

09H00-12H00  
NOUS JOUONS ENSEMBLE  
DANS LA SALLE DE JEUX

09H30-15H30  
PARCOURS WELLNESS  
CHF 75. - P.P.

12H00-13H30  
GREEN LUNCH  
CHF 25.-P.P

13H30-16H00  
ACTIVITÉ SPORTIVE

16H00-17H00  
STORYTELLING  
AVEC GREEN SNACK

## ACTIVITÉ GRATUITE POUR ENFANTS:

LABORATOIRE CRÉATIVE

WALK IN THE NATURE

STORYTELLING

TENNIS

ATELIER CRÉATIF

COURS DE CUISINE

À LA DÉCOUVERTE DE L'ÉLÉMENT  
EAU AVEC COURS DE NATATION

PHOTOGRAPHIE

ACTIVITÉ ÉCOLOGIQUE

BUBBLE MAKING  
FAIRE LES BULLES SOUS L'EAU

YOGA ENFANTS ET PARENTS

JEU POUR APPRENDRE L'ITALIEN

ACTIVITÉ SPORTIVE

## ACTIVITÉ PAYANTE POUR PARENTS SOUS RÉSERVATION:

### THE ENERGY BOOST

UN ENTRAÎNEMENT FONCTIONNEL, DONT LES PRINCIPES FONDAMENTAUX SONT LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENDURANCE ET LE BIEN-ÊTRE TOTAL. REDÉCOUVREZ LE PLAISIR DES HEURES PASSÉES EN PLEIN AIR, À L'OMBRE D'ARBRES MAJESTUEUX QUI NOUS DONNENT DE L'OXYGÈNE ET NOUS PERMETTENT DE BRÛLER PLUS DE CALORIES, RENDANT LE CORPS RÉACTIF, TONIQUE ET EN PLEINE FORME... UNE VRAIE DOSE D'ÉNERGIE !

### CHAT & HIKE

POUR APPRENDRE UNE LANGUE OU PERFECTIONNER SES CONNAISSANCES, LA CURIOSITÉ ET LE DÉSIR DE DÉCOUVRIR DE NOUVELLES CHOSSES SONT À LA BASE DE LA RÉUSSITE. LORS DE NOS EXCURSIONS "CHAT & HIKE", NOUS NE VOUS EMMÈNERONS PAS SEULEMENT À LA DÉCOUVERTE DE NOTRE MERVEILLEUX TERRITOIRE, MAIS NOUS VOUS DONNERONS ÉGALEMENT LA POSSIBILITÉ D'APPRENDRE OU DE PERFECTIONNER UNE LANGUE ÉTRANGÈRE EN COMPAGNIE DE NOS GREEN GUIDES.  
(IT-FR-DE-EN)

### PILATES OU YOGA DANS LE PARC

UN COURS DE PILATES/YOGA DE 50 MINUTES, UNE PAUSE PLEINE DE BIEN-ÊTRE, ENTOURÉE PAR LA VÉGÉTATION. LA NATURE AMPLIFIE LES EFFETS BÉNÉFIQUES DE L'EXERCICE PHYSIQUE, AMÉLIORE LA COMPOSITION CORPORELLE ET STIMULE LA BONNE HUMEUR. PENDANT LES MOIS LES PLUS FRAIS, L'AIR FRAIS TONIFIE ET AIDE À BRÛLER PLUS DE GRAISSES ET DE CALORIES. DANS UN CADRE SPLENDIDE À DEUX PAS DU CENTRE-VILLE DE LUGANO, AVEC UNE VUE SPLENDIDE SUR LE LAC CERESIO.

### BALANCE FLOW DANS LE PARC

UNE MÉTHODE QUI DÉVELOPPE LE BIEN-ÊTRE ET L'HARMONIE ENTRE LE CORPS ET L'ESPRIT EN MODELANT LE CORPS DE MANIÈRE DOUCE ET NATURELLE. UNE COMBINAISON D'EXERCICES DE PILATES, DE YOGA ET DE GYMNASTIQUE POSTURALE. LA NATURE AMPLIFIE LES EFFETS BÉNÉFIQUES DE L'EXERCICE PHYSIQUE, AMÉLIORE LA COMPOSITION CORPORELLE ET STIMULE LA BONNE HUMEUR. DANS UN CADRE SPLENDIDE À DEUX PAS DU CENTRE-VILLE DE LUGANO, AVEC UNE VUE SPLENDIDE SUR LE LAC CERESIO.

### PARCOURS WELLNESS "IL SENTIERO DI GANDRIA"

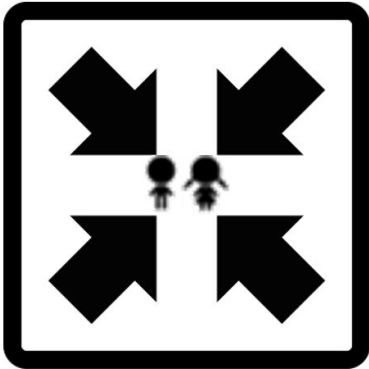
LA NATURE EST PLEINE DE LIEUX INCROYABLES QUI NOUS OFFRENT DES VUES MAGNIFIQUES ET SONT UNE SOURCE DE GRAND BIEN-ÊTRE ET D'ÉNERGIE. NOUS NOUS PROMÈNERONS ENSEMBLE, EN ALTERNANT UNE MARCHÉ RÉGÉNÉRATRICE AVEC DES EXERCICES DE RESPIRATION ET DE PILATES. UN CHEMIN QUI NOUS OFFRE PAYSAGES INCROYABLES : MONTAGNES, LAC, BOIS...

NOUS RENTRERONS À LUGANO EN BATEAU ET NOUS TERMINERONS AVEC UN DÉLICIEUX PIC-NIC "WELLNESS" DANS LE PARC CIANI.

### COCKTAIL FAMILY COURSE

ACTIVITÉ POUR GRANDS ET PETITS. NOTRE CHEF DE BAR SERA HEUREUX D'ENSEIGNER QUELQUES ASTUCES PER PRÉPARER DES COCKTAILS VRAIMENT DÉLICIEUX.

POINT DE RENDEZ-VOUS:  
CHAQUE MATIN À PARTIR DE  
09H00 DANS LA SALLE DE JEUX



OUVERTURE SALLE DE JEUX:  
OUVERTE TOUS LES JOURS  
À PARTIR DE 09H00 JUSQU'À  
19H00

### GREEN LUNCH

REPAS DE MIDI POUR ENFANTS EN  
COMPAGNIE À CHF 25. – PAR ENFANT  
(BOISSONS INCLUS)