

PROGRAMMA SETTIMANALE

*Grand Hotel  
Villa Castagnola*

BY

*Be Free Go Green*

BAMBINI DA 4 ANNI

LUNEDÌ

09:00-12:00  
LABORATORIO CREATIVO

09:30-10:20  
THE ENERGY BOOST  
CHF 20. - P.P.

12:00-13:30  
GREEN LUNCH  
CHF 25.-P.P

13:30-16:00  
PASSEGGIATA NELLA NATURA

16:00-17:00  
STORYTELLING  
CON GREEN SNACK

MARTEDÌ

09:00-12:00  
TENNIS

09:30-10:20  
PILATES NEL PARCO  
CHF 20. - P.P.

12:00-13:30  
GREEN LUNCH  
CHF 25.-P.P

13:30-16:00  
ATELIER CREATIVO

16:00-17:00  
STORYTELLING  
CON GREEN SNACK

MERCOLEDÌ

09:00-12:00  
PASSEGGIATA NELLA NATURA

CHAT & HIKE  
CHF 35. -/H.

12:00-13:30  
GREEN LUNCH  
CHF 25.-P.P

13:30-16:00  
CORSO DI CUCINA

16:00-17:00  
STORYTELLING  
CON GREEN SNACK

GIOVEDÌ

09:00-12:00  
ALLA SCOPERTA DELL'ELEMENTO  
ACQUA CON CORSO DI NUOTO

09:30-10:20  
BALANCE FLOW AL PARCO  
CHF 20. - P.P.

12:00-13:30  
GREEN LUNCH  
CHF 25.-P.P

13:30-16:00  
FOTOGRAFIA

16:00-17:00  
STORYTELLING  
CON GREEN SNACK

VENERDÌ

09:00-12:00  
ATTIVITÀ ECOLOGICA

09:30-10:20  
YOGA NEL PARCO  
CHF 20. - P.P.

12:00-13:30  
GREEN LUNCH  
CHF 25.-P.P

13:30-16:00  
BUBBLEMAKER  
FARE BOLLE SOTT'ACQUA

16:00-17:00  
STORYTELLING  
CON GREEN SNACK

SABATO

09:00-12:00  
YOGA BIMBI E GENITORI  
CHF 20. - P.P.

12:00-13:30  
GREEN LUNCH  
CHF 25.-P.P

13:30-16:00  
GIOCO PER IMPARARE L'ITALIANO

16:00-17:00  
STORYTELLING  
CON GREEN SNACK

18:00-19:00  
COCKTAIL FAMILY COURSE  
CHF 30.- PER FAMIGLIA

DOMENICA

09:00-12:00  
GIOCHIAMO INSIEME  
NELLA SALA GIOCHI

09:30-15:30  
PERCORSO WELLNESS  
CHF 75. - P.P.

12:00-13:30  
GREEN LUNCH  
CHF 25.-P.P

13:30-16:00  
ATTIVITÀ SPORTIVA

16:00-17:00  
STORYTELLING  
CON GREEN SNACK

## ATTIVITÀ GRATUITE PER BAMBINI:

LABORATORIO CREATIVO

WALK IN THE NATURE

STORYTELLING

TENNIS

ATELIER CREATIVO

CORSO DI CUCINA

ALLA SCOPERTA DELL'ELEMENTO  
ACQUA CON CORSO DI NUOTO

FOTOGRAFIA

ATTIVITÀ ECOLOGICA

BUBBLE MAKING  
(CORSO SUB)

YOGA BIMBI E GENITORI

GIOCO PER IMPARARE L'ITALIANO

ATTIVITÀ SPORTIVA

## ATTIVITÀ A PAGAMENTO PER GENITORI SU PRENOTAZIONE:

### THE ENERGY BOOST

UN ALLENAMENTO FUNZIONALE, DURANTE IL QUALE I PRINCIPI FONDAMENTALI SONO LO SVILUPPO DELLA RESISTENZA ED IL BENESSERE TOTALE. RISCOPRIRE IL PIACERE DELLE ORE TRASCORSE ALL'ARIA APERTA, ALL'OMBRA DI ALBERI MAESTOSI CHE CI REGALANO OSSIGENO E CI PERMETTONO DI BRUCIARE PIÙ CALORIE, RENDENDO L'ORGANISMO REATTIVO, TONICO E ASCIUTTO, UN VERO E PROPRIO SORSO D'ENERGIA!

### CHAT & HIKE

ALLA BASE DELL'IMPARARE LE SEMPLICI BASI DI UNA LINGUA O PERFEZIONARNE LE PROPRIE CONOSCENZE C'È LA VOGLIA DI SCOPRIRE COSE NUOVE. DURANTE LE ESCURSIONI "CHAT & HIKE" NON VI PORTEREMO SOLO ALLA SCOPERTA DEL NOSTRO MERAVIGLIOSO TERRITORIO, MA VI DAREMO LA POSSIBILITÀ DI IMPARARE O PERFEZIONARE UNA LINGUA STRANIERA GODENDOSI UNA MERAVIGLIOSA PASSEGGIATA. (IT-FR-DE-EN)

### PILATES O YOGA NEL PARCO

UNA LEZIONE DI PILATES /YOGA DELLA DURATA DI 50 MINUTI, UNA PAUSA RICCA DI BENESSERE, IMMERSI NEL VERDE. LA NATURA AMPLIFICA GLI EFFETTI BENEFICI DELL'ESERCIZIO FISICO, MIGLIORA LA COMPOSIZIONE CORPOREA E STIMOLA IL BUONUMORE

### BALANCE FLOW AL PARCO

UN METODO CHE SVILUPPA BENESSERE ED ARMONIA TRA CORPO E MENTE MODELLANDO IL FISICO IN MODO DOLCE E NATURALE. UNA COMBINAZIONE DI ESERCIZI DI PILATES, YOGA, STRETCHING, GINNASTICA POSTURALE E FUNZIONALE. LA NATURA AMPLIFICA GLI EFFETTI BENEFICI DELL'ESERCIZIO FISICO, MIGLIORA LA COMPOSIZIONE CORPOREA E STIMOLA IL BUONUMORE.

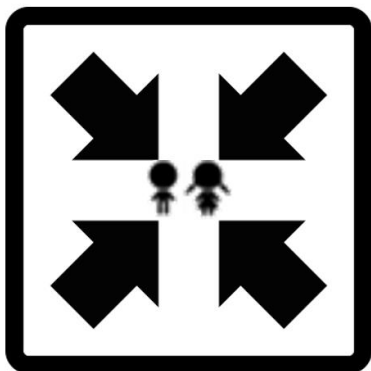
### PERCORSO WELLNESS "IL SENTIERO DI GANDRIA"

LA NATURA È RICCA DI LUOGHI INCREDIBILI CHE CI REGALANO PANORAMI MERAVIGLIOSI E SONO FONTE DI GRANDE BENESSERE ED ENERGIA. PERCORREREMO INSIEME, ALTERNANDO UNA RIGENERANTE PASSEGGIATA AD ESERCIZI DI RESPIRAZIONE E PILATES, UN SENTIERO CHE CI REGALA INCREDIBILI SCENARI: MONTAGNE, LAGO, BOSCHI, GIARDINI D'ULIVI... TORNEREMO A LUGANO IN BATTELLO E TERMINEREMO CON UN DELIZIOSO PICNIC "WELLNESS" AL PARCO CIANI.

### COCKTAIL FAMILY COURSE

ATTIVITÀ PER GRANDI E PICCINI. IL NOSTRO CHEF DE BAR È LIETO DI INSEGNARVI ALCUNI TRUCCHETTI PER PREPARARE DEI DRINK DAVVERO DELIZIOSI.

PUNTO D'INCONTRO:  
OGNI MATTINA ALLE 09:00 PRESSO  
LA SALA GIOCHI



APERTURA SALA GIOCHI:  
APERTA TUTTI I GIORNI  
DALLE 09:00 ALLE 19:00

### GREEN LUNCH

PRANZO PER BAMBINI IN COMPAGNIA  
A CHF 25. - PER BAMBINO  
(BEVANDE INCLUSE)