

ESCURSIONE GUIDATA SAN LUGANO - CAVALESE CON JOSEF

La città di Cavalese è il centro amministrativo della Val di Fiemme e vanta secoli di storia movimentata. Ne è testimonianza l'autogoverno fiemmeso, la Magnifica Comunità di Fiemme, che ancora oggi possiede estesi boschi e pascoli montani e il cui statuto fu confermato dal principe vescovo di Trento nel 1111. Partendo dal passo San Lugano, si percorre una piccola valle in discesa per poi raggiungere un'ampia piana prativa con una bella vista sulle montagne del Lagorai, sul Latemar e sul gruppo della Pala. Si attraversa il paese di Castello e si giunge infine a Cavalese; dopo una sosta di ristoro, si riprende l'autobus per tornare a San Lugano.

- PARTENZA** Venerdì **01 dicembre** alle ore **9.30**
TEMPO DI CAMMINATA 3,5 ore (rientro in albergo circa alle 17.00)
DISLIVELLO 300 m di salita e discesa
PERCORSO circa 9 km
PUNTO DI PARTENZA ore 10.00 circa al parcheggio del Passo San Lugano
REQUISITI Escursione facile e senza problemi su sentieri forestali, salite e strade secondarie poco trafficate.
ATTREZZATURA buone calzature, abbigliamento resistente alle intemperie, maglione, borraccia piena, piccolo spuntino, eventualmente bastoncini da trekking.
EXTRA **mobil & aktiv Card per il viaggio di ritorno in autobus pubblico!**
VITTO vari ristoranti, caffè e bar a Cavalese, cucina trentina
-

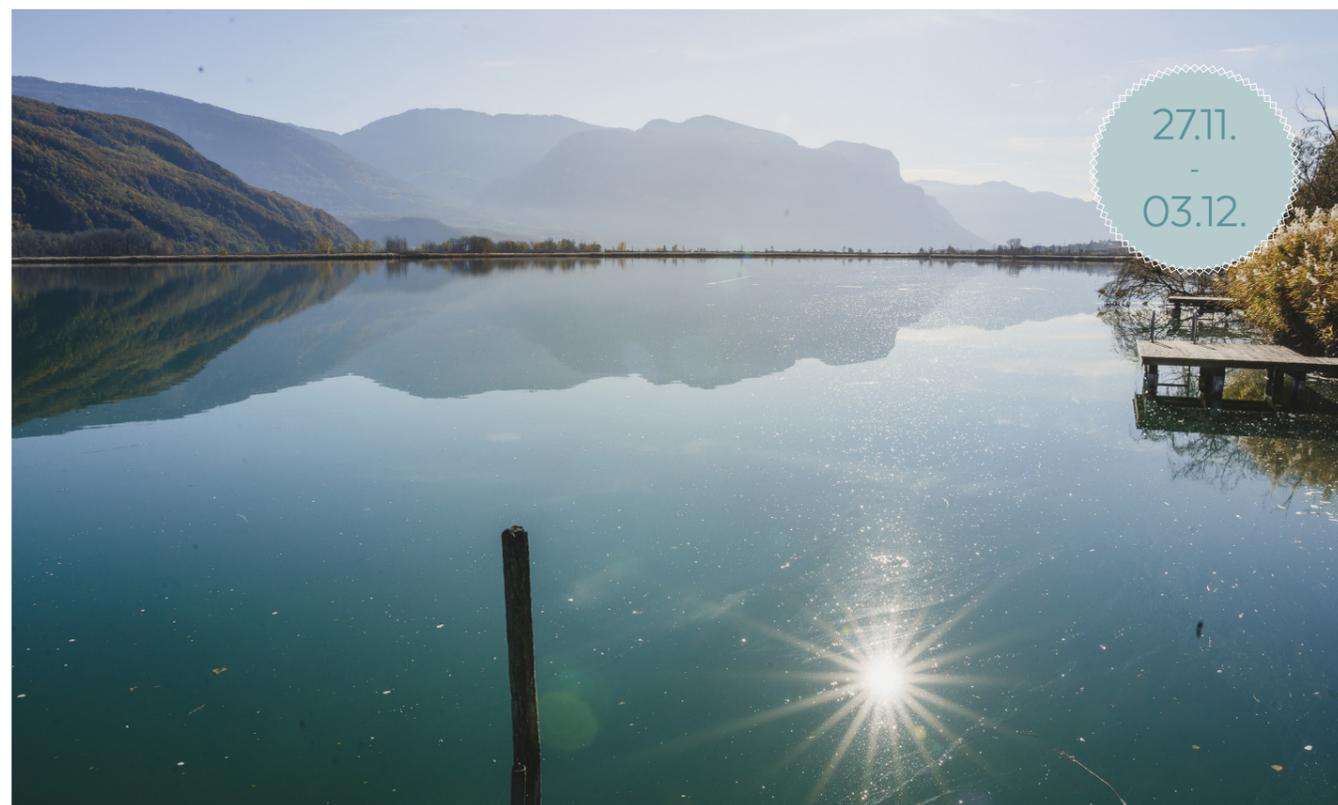
IL NOSTRO CONSIGLIO

Visitate la nostra LAKE SAUNA galleggiante presso il LAKE HOUSE.
Presso il LAKE HOUSE troverete asciugamani, lettini e té per rilassarvi.
aperta dalle ore 13.00 - 17.00



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.
LA NUOVA 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.

80 min | 160 €

PRODOTTO DELLA SETTIMANA



ecopassion

südtiroler hanfsystem
sistema canapa alto adige

Integratore alimentare a base di canapa alpina ed erbe.
Vitamina D, vitamina C, MSM, Y-Reflux
Importante per sostenere il sistema immunitario e rafforzare le difese dell'organismo.

LA NOSTRA SPA NINFEA È APERTA TUTTI I GIORNI DALLE ORE 8.00 - 19.00
Sara, Stefanie, Manuela & Giuseppe

PROGRAMMA SETTIMANALE

LUNEDÌ, 27 novembre

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

DEGUSTAZIONE DI VINO Alle ore 16.30, il signor Moser vi invita nella cantina di pietra dell'hotel, dove degustate vini buonissimi dell'Alto Adige e ascolterete molte cose interessanti sul vino e sulle delizie culinarie altoatesine.

Registrazione alla reception - max. 35 persone



La degustazione di vini non fa per voi? Nel frattempo, lasciatevi coccolare nella nostra Spa Ninfea con un **trattamento rilassante per il viso** (ad esempio, cosmetica medica).

MARTEDÌ, 28 novembre

GIRO IN BICI (FACILE) 10.30-13.30

a Egna-Cortina-Magrè-Cortaccia-Termeno e ritorno

Registrazione alla reception



Aprire e purificare le vie respiratorie con un massaggio a base di varie erbe e rafforzare così il sistema immunitario. **Io Respiro.**

SERATA TIROLESE Dalle ore 19.00 il nostro team di cucina vi vizierà con le specialità altoatesine.

CAMMINATA CON FIACCOLE Ci incontriamo alla reception alle ore 21.00 e saliamo insieme al Römigberg, accompagnati dalle fiaccole. Durata circa 1 ora.

Registrazione alla reception - minimo 4 persone.

MERCOLEDÌ, 29 novembre



Godetevi oggi un piacevole trattamento con impacchi sulle gambe. **Light Legs.**

VISITA ALLA CANTINA E ALLA BIRRERIA CON DEGUSTAZIONE

Alle 16.15 alla tenuta Moser. Vi daremo una presentazione esclusiva della nostra cantina e del birrifico. 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 16.15 dall'hotel
- Max. 15 persone (adults only)

Registrazione alla reception

GIOVEDÌ, 30 novembre



Oggi consigliamo il massaggio **Sport Energia** per sciogliere i muscoli e nulla vi impedisce di gustare le delizie d'avvento stasera.

VIN BRULÉ, DELIZIE D' AVVENTO & FALÓ

in piazzetta dalle ore 15.30

SERATA MUSICALE con NICO PLATTER.

VENERDÌ, 01 dicembre

ESCURSIONE GUIDATA SAN LUGANO - CAVALESE

con la guida escursionistica Josef

- Partenza alle ore 9.30
- Ritorno ca. alle ore 17.00
- Min. - 3 max. 8 persone
- Maggiori 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: dopo un'escursione mattutina, godetevi un **massaggio stimolante per i piedi.**

CORSO DI PANDORO alle ore 14.30

Iscrizioni alla reception fino a giovedì 20.00

min. 4 - max. 15 persone

BUFFET DI DOLCI Dalle ore 20.30 il nostro pasticcere vi vizierà con un delizioso buffet di dolci.

SABATO, 02 dicembre

PRELIBATEZZE DOLCI dalle ore 15.00 - 16.30 dal nostro pasticcere Florian dolci dal buffet.

MERCATINO DELL'AVVENTO con produttori locali e vin brulé

dalle ore 20.30 sulla Piazzetta.



Arrivato o sta ancora godendo degli ultimi giorni? Provate il nostro massaggio **Lomi Lomi Ninfea** di 80 minuti.

DOMENICA, 03 dicembre

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 HANG LOOSE DUO.

INFO dal 13.11-17.12 la funicolare per la mendola é fuori servizio



PROGRAMMA FITNESS



MANUELA



HELMUTH



MARTIN

LUNEDÌ, 27 novembre

8.15 - 9.00 Acquagym nella piscina coperta

10.00 - 10.45 Consulenza fitness

11.00 - 11.45 Gambe-pancia-glutei

16. + 17. + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

MARTEDÌ, 28 novembre

8.00 - 9.00 Yoga in palestra

Oggi iniziamo la giornata con tanta energia positiva e forza con Manuela.

Registrazione fino lunedì ore 15.00

10.30 - 13.30 Tour in bicicletta (facile)

Punto d'incontro alle ore 10.30 nel garage delle biciclette.

Insieme a Helmuth pedaliamo a Egna-Cortina-Magrè-Cortaccia-Termeno e ritorno

(CASCO OBBLIGATORIO- noleggio

alla reception, e-bike a pagamento, prenotazione e **registrazione alla reception**

17.00 - 17.45 Allenamento per la schiena

16. + 17. + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

MERCOLEDÌ, 29 novembre

8.15 - 9.00 Acquagym nella piscina coperta

10.00 - 10.45 Cardiotraining

11.00 - 11.45 Balance with Pezziball

16.00 Gettata di vapore al bagno turco con scrub

17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

GIOVEDÌ, 30 novembre

8.15 - 9.00 Acquagym nella piscina coperta

10.30 - 12.00 Nordic Walking

registrazione alla reception

17.00 - 17.45 Pilates con anello

16. + 17. + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

VENERDÌ, 01 dicembre

8.15 - 9.00 Acquagym nella piscina coperta

11.00 - 11.45 Esercizi con theraband

16.30 - 17.15 Gambe-pancia-glutei

16. + 17. + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

SABATO, 02 dicembre

8.15 - 9.00 Acquagym nella piscina coperta

9.10-9.50 Body Flexibility

16.00 Gettata di vapore al bagno turco con scrub

17.00 + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea

DOMENICA, 03 dicembre

8.00 - 9.00 Yoga in palestra

Oggi iniziamo la giornata con tanta energia positiva e forza con Manuela.

Registrazione fino sabato ore 15.00

9.10-9.50 Body Flexibility

16. + 17. + 18.00 Gettata di vapore alla Spa Sensea