

PILATES UND OUTDOOR-AKTIVITÄTEN

Die perfekte Balance aus Entspannung und Aktivität – genieße ein verlängertes Wochenende im Tessin



DIESE HIGHLIGHTS ERWARTEN DICH

- Pilates-Lektionen im malerischen, privaten Hotelgarten (bei schlechtem Wetter ist das Training drinnen)
- Bike-Touren (optional) mit ortskundigen Guides – je nach Wunsch mit mehr oder weniger Single-Trail-Passagen
- Wanderungen/Ausflüge/Monte Lema
- Abendessen in einem typischen Grotto
- Mittagessen in einem italienischen Agriturismo

In der «Sonnenstube der Schweiz», im idyllischen Malcantone, fernab der Hektik des Alltags, erwartet dich die perfekte Auszeit. Hier kannst du Körper und Geist revitalisieren und neue Energie tanken!

- DATUM** 16.– 18. Mai 2025 (Anreise: Freitag 10 Uhr)
- WO** Hotel iGrappoli***
Via i Grappoli 12, 6997 Sessa www.grappoli.ch
- KOSTEN** CHF 590.–/Pers. im Doppelzimmer
CHF 650.–/Pers. im Einzelzimmer
CHF 490.– Begleitperson ohne Pilates/Biken/Wandern

Maximale Teilnehmerzahl: 16 Personen pro Pilates-Lektion



**MELDE DICH JETZT AN
UND GÖNN DIR DIESE AUSZEIT!**

ANMELDUNG UND FRAGEN AN SANDRA BUNDI

E-Mail: info@pilates-surselva.ch

WhatsApp: +41 79 348 34 29

INBEGRIFFEN: Pilates-Lektionen, Hotelübernachtung, Frühstück und Abendessen, Aktivitäten (Bike/Wandern)

NICHT INBEGRIFFEN: Alle Mittagessen und Getränke, Lema Bergbahn (Halbtax akzeptiert)

WICHTIG:

- Für die Bike-Touren eigenes Bike mitbringen
- Pass oder ID mitnehmen für das Mittagessen im Agriturismo in Italien

Programm Freitag

- ab 10:00 Eintreffen im Hotel
- 11:00 Pilates-Lektion
anschliessend Mittagessen im Hotel
- 14:00 Kurze Wanderung oder Bike-Tour zum «Laghetto» in Astano
- 16:00 Pilates-Lektion
- 19:00 Abendessen im Hotel

Programm Samstag

- 07:45 «Good Morning-Kaffee» und Gipfeli
- 08:00 Pilates-Lektion
anschliessend Frühstück
- 10:30 Ausflug zum Monte Lema – kurze Wanderung bzw. Bike Tour
- 15:00 Pilates-Lektion
- 19:00 Abendessen in einem typischen Tessiner Grotto in Sessa

Programm Sonntag

- 07:45 «Good Morning-Kaffee» und Gipfeli
- 08:00 Pilates-Lektion
anschliessend Frühstück
- 10:30 Transfer und Wanderung zu einem italienischen Agriturismo* oder Bike-Tour zum Agriturismo
Gemeinsames Mittagessen
- ca. 15:30 Rückkehr & Heimreise

*Anfahrt mit dem Auto möglich