

OCEÁNO

Beispielhaftes Wochenprogramm

MONTAG

- Erwachen am Meer **7.50 - 8.30 Uhr** · Treffpunkt: Rezeption
- Hatha Yoga Level 1 **8.45 - 9.35 Uhr** / Anmeldung*: Spa / Treffpunkt: COHM
- Tai Chi **11.00 - 11.50 Uhr** / Anmeldung*: Spa / Treffpunkt: COHM
- Spa Einführung **15.00 - 15.30 Uhr** · Spa Rezeption
- Arztvortrag · **19.30 - 20.30 Uhr** · Treffpunkt: COHM

DIENSTAG

- Erwachen am Meer **7.50 - 8.30 Uhr** · Treffpunkt: Rezeption
- Hatha Yoga Level 2 **8.45 - 9.35 Uhr** / Anmeldung*: Spa / Treffpunkt: COHM
- Wanderung "Esperanzawald: Las Lagunetas"
- Start: 9.00 Uhr** · Anmeldung 48 h im voraus an der Rezeption
- Yin Yoga **11.00 - 11.50 Uhr** / Anmeldung*: Spa / Treffpunkt: COHM

MITTIWOCH

- Erwachen am Meer **7.50 - 8.30 Uhr** · Treffpunkt: Rezeption
- Shakti Dance - The Yoga of Dance **8.45 - 9.35 Uhr**
- Anmeldung*: Spa / Treffpunkt: COHM
- Hotelführung mit Direktor Michael Rohr **11.00 Uhr** · Treffpunkt: Rezeption
- Aquafitness im Thalassopool **11.00 - 11.30 Uhr** / Anmeldung*: Spa Rezeption
- Fitness Einführung **14.00 - 14.30 Uhr** · COHM / Fitnessbereich
- Vinyasa Yoga **17.00 - 17.50 Uhr** / Anmeldung*: Spa / Treffpunkt: COHM

DONNERSTAG

- Erwachen am Meer **7.50 - 8.30 Uhr** · Treffpunkt: Rezeption
- Hatha Yoga Level I **8.45 - 9.35 Uhr** / Anmeldung*: Spa / Treffpunkt: COHM
- Wanderung "Punta del Hidalgo - Chinamada - Cruz del Carmen"
- Start: 9.00 Uhr** · Anmeldung 48 h im voraus an der Rezeption
- Meditation & Tiefenentspannung **11:00 - 11:50 Uhr**
- Anmeldung*: Spa Rezeption / Treffpunkt: COHM
- Entspannungsstraining · **15.00 - 15.30 Uhr** Anmeldung*: Spa / Treffpunkt: COHM

FREITAG

- Erwachen am Meer **7.50 - 8.30 Uhr** · Treffpunkt: Rezeption
- Hatha Yoga Level I **09.00 - 09.50 Uhr** / Anmeldung*: Spa / Treffpunkt: COHM
- Meditation & Tiefenentspannung **13.30 - 14.20 Uhr**
- Anmeldung*: Spa Rezeption / Treffpunkt: COHM
- Jazz auf der Dachterrasse **18.00 Uhr** / Lounge OCEAN 11

SAMSTAG

- Erwachen am Meer **7.50 - 8.30 Uhr** · Treffpunkt: Rezeption
- Nordic Walking **11:00 - 11:50 Uhr** · Treffpunkt: Rezeption
- Aquafitness im Thalassopool **15.00 - 15.30 Uhr** / Anmeldung*: Spa Rezeption
- SONNTAG**
- Sonntagsbrunch **10.30 - 14.00 Uhr** Restaurant La Marea
- Wanderung "Nationalpark Teide: Roque de Garcia"
- Start: 9.00 Uhr** · Anmeldung 48 h im voraus an der Rezeption

*Die Teilnehmerzahlen an unseren Spa- und Yogaprogrammen sind begrenzt, wir bitten Sie um Anmeldung bis zum Vortag an der Spa Rezeption. Die Wandertouren haben eine Mindestteilnehmerzahl von 4 Personen; bitte melden Sie sich 48 h vor der Wanderung an der Rezeption an. Kurzfristige Programmänderungen sind möglich; bitte beachten Sie die aktuellen Aushänge & Informationen.

= inklusive
 = kostenpflichtig

