

SABATO

COLAZIONE VIGOROSA

ORE 07:00 - 10:30
al buffet di colazione

TORRE DEL SELLA- ARRAMPICATA

ORE 08:00 RITROVO: RECEPTION (320€ 1 PERS.; 360 € 2 PERS.)

Arrampicata facile
E' richiesta la prenotazione.

VIA FERRATA RODA DI VAÉL

ORE 08:00 RITROVO: RECEPTION (130€ P.P.; MIN. 2 PERS., MAX. 4)

Requisiti: Una buona forma fisica e non soffrire di vertigini.
E' richiesta la prenotazione.

YOGA

ORE 08:00 - 08:45 RITROVO: RECEPTION
con Nadia

ESCURSIONE GUIDATA ALLA POPPEKANZEL

ORE 08:50 - 16:00 RITROVO: RECEPTION 650 M ↑ ↓

Escursione di media difficoltà
E' richiesta la prenotazione.

LADYSAUNA: AREA BENESSERE RISERVATA ALLE DONNE.

ORE 10:00 - 12:00
Delicata, rilassante e in tutta tranquillità. Momenti unici di benessere tra le Dolomiti esclusivamente per le nostre signore.

ADDOME, GAMBE E GLUTI

ORE 15:30 - 16:00 RITROVO: RECEPTION
- mettersi in forma

GETTATA DI VAPORE CLASSICA

ORE 16:30 - 16:45
nella nostra sauna al fienile

SCHIENA IN FORMA

ORE 16:30 - 17:00 RITROVO: RECEPTION
- esercizi per la schiena con il nostro wellnesscoach

GETTATA DI VAPORE CLASSICA

ORE 17:30 - 17:45
nella nostra sauna al fienile

RILASSAMENTO PROGRESSIVO MUSCOLARE

ORE 17:30 - 18:00 RITROVO: RECEPTION
secondo E. Jacobsen

ASSISTENZA PER FITNESS

ORE 18:00 - 19:00 RITROVO: RECEPTION
Ottieni suggerimenti.

GETTATA DI VAPORE CLASSICA

ORE 18:30 - 18:45

DOMENICA

COLAZIONE DELLA DOMENICA

ORE 07:00 - 10:30
con una bella selezione di pesce fresco

SALUTO AL SOLE

ORE 08:15 - 08:30 RITROVO: RECEPTION
con il nostro wellnesscoach

AQUAFIT CON EFFETTI BENEFICI SULLA SALUTE

ORE 09:00 - 09:30 RITROVO: PISCINA
accompagnata dal nostro wellnesscoach

ESCURSIONE GUIDATA DELLA TRANSUMANZA

ORE 09:50 - 15:00

Escursione facile

LADYSAUNA: AREA BENESSERE RISERVATA ALLE DONNE.

ORE 10:00 - 12:00
Delicata, rilassante e in tutta tranquillità. Momenti unici di benessere tra le Dolomiti esclusivamente per le nostre signore.

PILATES

ORE 15:00 - 15:30 RITROVO: RECEPTION
Un allenamento sistematico "total body".

GETTATA DI VAPORE CLASSICA

ORE 15:30 - 15:45
nella nostra sauna al fienile

GETTATA DI VAPORE CLASSICA

ORE 16:30 - 16:45
nella nostra sauna al fienile

ARRAMPICATA IN PALESTRA CON LA GUIDA ALPINA

ORE 17:00 - 18:00

Ottieni suggerimenti.

SAUNA ALLE CAMPANE TIBETANE

ORE 17:00 - 17:15
nella nostra sauna argilla

SERATA DI BENVENUTO

ORE 18:00 - 19:00 RITROVO: BAR DELL' ESCURSIONISTA
presentazione del programma settimanale

MUSICA DAL VIVO CON FABIO DELLA BANDA "THE SNOOPS"

ORE 18:30 - 23:00
al bar dell' escursionista

APERITIVO LUNGO

ORE 18:45 - 19:15 RITROVO: RECEPTION
sotto il Catinaccio

07.10. - 13.10.2019

Panoramica delle informazioni sull'hotel
cyprianerhof.guestnet.info



Programma SETTIMANALE



CARI OSPITI,

Fedeli al nostro motto: "Movimento in montagna e relax nella valle"; abbiamo creato il nostro programma per questa settimana. Vi auguriamo tante belle esperienze e un piacevole relax.

Famiglia Damian con tutto il team



Lunedì

PRELIBATEZZE

ORE 07:00 - 10:30
al buffet di colazione

SALUTO AL SOLE

ORE 08:15 - 08:30 RITROVO: RECEPTION
con il nostro wellnesscoach

ESCURSIONE GUIDATA PER LA VALLE DELLE MARMOTTE

ORE 08:50 - 16:00 RITROVO: RECEPTION 500 M ↑ ↓

Escursione di media difficoltà
E' richiesta la prenotazione.

ESCURSIONE GUIDATA: IL SENTIERO DEL LABIRINTO DEL LATEMAR

ORE 08:50 - 16:00 RITROVO: RECEPTION 350 M ↑ ↓

Escursione facile
E' richiesta la prenotazione.

YOGA

ORE 14:00 - 14:45 RITROVO: RECEPTION
con Nadia

ASSISTENZA PER FITNESS

ORE 15:00 - 16:00 RITROVO: RECEPTION
Ottieni suggerimenti.

SAUNA AL MIELE

ORE 16:30 - 16:45
nella nostra sauna al fienile

PILATES

ORE 17:30 - 18:00 RITROVO: RECEPTION
Un allenamento sistematico "total body".

GETTATA DI VAPORE CLASSICA

ORE 17:30 - 17:45
nella nostra sauna al fienile

STRETCHING DOPO LE CAMMINATE

ORE 18:00 - 18:30 RITROVO: RECEPTION
accompagnata dal nostro wellnesscoach

MARTEDÌ

LA FORZA DELLA FRUTTA ALLA MATTINA

ORE 07:00 - 10:30

Inizia la giornata con vitamine.

CORSO INTRODUTTIVO ALLE VIE FERRATE MASARÉ

ORE 08:00 RITROVO: RECEPTION (130€P.P., MIN. 2 PERS., MAX. 4)

Requisiti: Una buona forma fisica e non soffrire di vertigini.

E' richiesta la prenotazione.

ESCURSIONE GUIDATA: GIRO DEL CATINACCIO

ORE 08:50 - 16:00 RITROVO: RECEPTION 900 M ↑ ↓

Escursione di media difficoltà

E' richiesta la prenotazione.

E-BIKE TOUR: OSSERVATORIO - S. VALENTINO DI SOPRA - MALGA HAGNER

ORE 09:30 - 15:30 RITROVO: RECEPTION (1500M ↑ ↓; NOLEGGIO: 30,00 € P.P./GIORNO)

Tour di media difficoltà

E' richiesta la prenotazione.

ESCURSIONE GUIDATA: RIFUGIO CORONELLE-MALGA HANIGER

ORE 09:50 - 16:00 RITROVO: RECEPTION 1300 ↓ M

Escursione di media difficoltà

E' richiesta la prenotazione.



ARRAMPICATA IN PALESTRA CON LA GUIDA ALPINA

ORE 17:00 - 18:00

Ottieni suggerimenti.

GETTATA DI VAPORE CLASSICA

ORE 17:30 - 17:45

nella nostra sauna al fienile

GETTATA DI VAPORE CLASSICA

ORE 18:30 - 18:45

nella nostra sauna al fienile

DEGUSTAZIONE DI VINI E DI FORMAGGI CON SOMMELIER SILVIA

ORE 21:00 - 22:30 RITROVO: CANTINA DEI VINI

(€ 25,00 p.P. min. 8 Pers.)

E' richiesta la prenotazione.

MERCOLEDÌ

ESCURSIONE ALLA MALGA HANIGER ALLA SCOPERTA DEGLI ANIMALI SELVATICI

ORE 06:30 - 14:30 RITROVO: RECEPTION

con Georg Antholzer

E' richiesta la prenotazione.

IL PANE È VITA. INIZIAMO LA GIORNATA

ORE 07:00 - 10:30

Specialità del panificio Tratter

CIMA DEL CATINACCIO

ORE 08:00 - 16:00 RITROVO: RECEPTION (320€ 1 PERS.; 360 € 2 PERS.)

Requisiti: Una buona forma fisica e non soffrire di vertigini.

E' richiesta la prenotazione.

VIA FERRATA DEL PASSO SANTNER

ORE 08:00 - 16:00 RITROVO: RECEPTION 900 M ↑ ↓ (130€ P.P.; MIN. 2 PERS., MAX. 4)

Requisiti: Una buona forma fisica e non soffrire di vertigini.

E' richiesta la prenotazione.

YOGA

ORE 08:00 - 08:45 RITROVO: RECEPTION

con Nadia

ESCURSIONE GUIDATA DELLE ERBE AL MASO STAMPFER CON DEGUSTAZIONE DI SPECK AL STAMPFER

ORE 08:50 - 15:00 RITROVO: RECEPTION (550 M ↑; 15,00 € P.P.)

Escursione facile

E' richiesta la prenotazione.

PREPARAZIONE DI "TIERSER SCHUTZA" ASSIEME AD HEIDI

ORE 15:00 - 17:00

Una vecchia ricetta della Val' di Tires

SCHIENA IN FORMA

ORE 15:30 - 16:15 RITROVO: RECEPTION

- esercizi per la schiena con il nostro wellnesscoach

GETTATA DI VAPORE CLASSICA

ORE 16:30 - 16:45

nella nostra sauna al fienile

ESERCIZI DI RESPIRAZIONE

ORE 16:30 - 17:15 RITROVO: RECEPTION

- per il proprio benessere

GETTATA DI VAPORE CLASSICA

ORE 17:30 - 17:45

nella nostra sauna al fienile

GETTATA DI VAPORE CLASSICA

ORE 18:30 - 18:45

nella nostra sauna al fienile

GIOVEDÌ

COLAZIONE DI MELA PER UN GIORNO ATTIVO

ORE 07:00 - 10:30

An apple a day keeps the doctor away.

ARRAMPICATA SULLE TORRI DEL VAJOLET

ORE 08:00 RITROVO: RECEPTION (300€ 1 PERS., 170€ 2 PERS.)

Da Gardeccia fino al rifugio Re Alberto

E' richiesta la prenotazione.

VIA FERRATA CATINACCIO D'ANTERMOIA

ORE 08:00 RITROVO: RECEPTION (130€P.P., MIN. 2 PERS., MAX. 4)

Requisiti: Una buona forma fisica e non soffrire di vertigini.

E' richiesta la prenotazione.

ESCURSIONE GUIDATA: DENTI DI TERRAROSSA - MOLIGNON - VALLE CIAMIN

ORE 08:05 - 16:30 RITROVO: RECEPTION 800M ↑ 1400M ↓

Escursione di media difficoltà

E' richiesta la prenotazione.

ESCURSIONE GUIDATA SENTIERO ALTO DELLA VAL DI FASSA

ORE 08:50 - 17:00 RITROVO: RECEPTION 600 M ↑ ↓

Escursione di media difficoltà

E' richiesta la prenotazione.

CON L'E-BIKE AL LAGO DI FIÉ E HOFER ALPL

ORE 09:30 - 15:30 RITROVO: RECEPTION (1200M ↑ ↓; NOLEGGIO: 30,00 € P.P./GIORNO)

Gita di media difficoltà

E' richiesta la prenotazione.

LADYSAUNA: AREA BENESSERE RISERVATA ALLE DONNE.

ORE 10:00 - 12:00

Delicata, rilassante e in tutta tranquillità. Momenti unici di benessere tra le Dolomiti esclusivamente per le nostre signore.

YOGA DELLA RISATA GELOTOLOGIA

ORE 15:00 - 15:45 RITROVO: PALESTRA

Ridere scarica lo stress.

GETTATA DI VAPORE CLASSICA

ORE 17:30 - 17:45

nella nostra sauna al fienile

APERTURA DELLA CANTINA CON SOMMELIER SILVIA

ORE 17:30 - 19:00

Scoprite la nostra cantina dei vini.

SAUNA ALLE CAMPANE TIBETANE

ORE 18:30 - 18:45

nella nostra sauna argilla

MUSICA DAL VIVO CON "THE SNOOPS"

ORE 18:30 - 23:00

al bar dell' escursionista

VENERDÌ

PASSEGGIATA ALL'ALBA

ORE 06:15 - 09:15 RITROVO: RECEPTION 350 M ↑ ↓

Escursione facile

E' richiesta la prenotazione.

SUPERFOOD

ORE 07:00 - 10:30

Oggi il nostro tema per la colazione.

ARRAMPICATA NELLA ZONA RODA DI VAÉL

ORE 08:00 RITROVO: RECEPTION (300€ 1 PERS., 170€ 2 PERS.)

Requisiti: Una buona forma fisica e non soffrire di vertigini.

E' richiesta la prenotazione.

VIA FERRATA PISCIADÙ

ORE 08:00 RITROVO: RECEPTION (120€P.P., MIN. 2 PERS., MAX. 4)

Requisiti: Una buona forma fisica e non soffrire di vertigini.

E' richiesta la prenotazione.

ESCURSIONE GUIDATA. ORSARA-CRODA DEL MAGLIO

ORE 08:30 - 17:00 RITROVO: RECEPTION 1200 M ↑ ↓

Escursione impegnativa

E' richiesta la prenotazione.

LADYSAUNA: AREA BENESSERE RISERVATA ALLE DONNE.

ORE 10:00 - 12:00

Delicata, rilassante e in tutta tranquillità. Momenti unici di benessere tra le Dolomiti esclusivamente per le nostre signore.

SAUNA ALLA TIROLESEI

ORE 16:30 - 16:45

nella sauna fienile



GETTATA DI VAPORE CLASSICA

ORE 17:30 - 17:45

nella nostra sauna al fienile

GETTATA DI VAPORE CLASSICA

ORE 18:30 - 18:45

nella nostra sauna al fienile