

# 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

