



# Treat & Retreat

## חול המועד סוכות



ימים א'-ג' | 20-22.10.24

22.10 - יום ג'

11:00

הרצאה של אירה דולפין  
כוהנת הבריאות והספורט  
על אורח חיים בריא  
מיקום: מתחם אופל,  
בצמוד למסעדת ערמונים

12:00

**Yogalates**  
מיקום: מתחם בריכת הספא

13:00

סדנת אמבטיית קרח,  
נשימות ורגיעה  
מיקום: בדשא ליד האגם

14:00

מתחילים שנה בטוב  
מיקום: חדר יין

15:00

**Watsu** - סדנה לזוגות במים  
מיקום: בריכת הספא

21.10 - יום ב'

11:00

טקס קקאו ואקסטטיקס דאנס  
מיקום: מתחם אופל,  
בצמוד למסעדת ערמונים

12:00

**Yogalates**  
מיקום: מתחם בריכת הספא

13:00

סדנת אמבטיית קרח,  
נשימות ורגיעה  
מיקום: בדשא ליד האגם

14:00

כלים חדשים לזוגיות שלווה  
מיקום: חדר יין

15:00

**Watsu** - סדנה לזוגות במים  
מיקום: בריכת הספא

17:30

אימון שקיעה  
בהנחיית אירה דולפין  
כוהנת הבריאות והספורט  
מיקום: באזור האגם

20.10 - יום א'

11:00

מתחילים שנה בטוב  
מיקום: חדר יין

12:00

**Yogalates**  
מיקום: מתחם בריכת הספא

13:00

סדנת אמבטיית קרח,  
נשימות ורגיעה  
מיקום: בדשא ליד האגם

14:00

**Hydro Dance**  
מיקום: בריכת חיצונית

15:00

**Watsu** - סדנה לזוגות במים  
מיקום: בריכת הספא

