



## Calendario delle Attività

Tutte le attività devono essere prenotate in anticipo con  
il nostro portiere perché i posti sono limitati!  
Le attività all'aperto sono soggette alle condizioni meteo

**CHIAMATE IL 123**

# Lunedì

## PILATES

Ore 7.00

Armonizza il tuo corpo, potenzia le tue capacità motorie, migliora la tua circolazione, riequilibra la muscolatura e sciogli le tensioni. Le nostre lezioni sono adatte a tutti.

**Durata:** 45 minuti

**Dove:** alla SPA

## STAIRWAY TO NOCELLE

Ore 8.00

La passeggiata a Nocelle è la classica salita di 1865 scalini durante la quale si gode della vista di scorci mozzafiato della Costiera.

(Sconsigliato alle Persone con problemi cardiaci).

**Durata:** ≈ 90 minuti

**Dove:** alla SPA

## VISITA AI FIORI E ALLE PIANTE DELL'ALBERGO

Ore 09.00

Dedicata a chi è appassionato di piante e giardini. I nostri Giardinieri vi guideranno in giro per l'albergo, osservando piante e fiori sulle terrazze e all'interno, spiegando quali sono le rarità e quali piante sono invece della nostra zona. Vi racconteranno come sono arrivate a noi, come vengono trattate, quando fioriscono e molti altri segreti.

**Durata:** 1 ora

**Dove:** Hall al 5° piano

# Martedì

## **PILATES**

**Ore 7.00**

Armonizza il tuo corpo, potenzia le tue capacità motorie, migliora la tua circolazione, riequilibra la muscolatura e sciogli le tensioni. Le nostre lezioni sono adatte a tutti.

**Durata:** 45 minuti

**Dove:** alla SPA

## **MEGAFORMER**

**Ore 08.00**

L'esercizio con il Megaformer della durata di 50 minuti, fonde l'approccio educativo del Pilates con i rigori del bodybuilding, coinvolgendo i cinque elementi della forma fisica: cardio, forza, resistenza, composizione corporea e flessibilità

**Durata:** 40 minuti

**Dove:** nella SPA

## **DEGUSTAZIONE DI VINI**

**Ore 18.00**

Incontrate il nostro sommelier che vi farà provare qualche vino tra i migliori prodotti nella regione Campania e in Italia.

**Durata:** 1 ora

**Dove:** Ristorante La Sponda al 3 piano

# Mercoledì

## PILATES

Ore 7.00

Armonizza il tuo corpo, potenzia le tue capacità motorie, migliora la tua circolazione, riequilibra la muscolatura e sciogli le tensioni. Le nostre lezioni sono adatte a tutti.

**Durata:** 45 minuti

**Dove:** alla SPA

## DISCOVER POSITANO

Ore 8.00

Positano , la città verticale più celebre della Costiera Amalfitana rivela il suo autentico cuore in una rete di piccoli viottoli e scale, piccole piazze e chiese. Questo rigenerante circuito pedonale conduce dalla spiaggia alla parte più alta di Positano, dove vi attendono ampie vedute. Si prega di indossare scarpe di ginnastica o da trekking.

(Sconsigliato alle Persone con problemi cardiaci).

**Durata:** ≈ 90 minuti

**Dove:** alla SPA

## VISITA AI FIORI E ALLE PIANTE DELL'ALBERGO

Ore 09.00

Dedicata a chi è appassionato di piante e giardini. I nostri Giardinieri vi guideranno in giro per l'albergo, osservando piante e fiori sulle terrazze e all'interno, spiegando quali sono le rarità e quali piante sono invece della nostra zona. Vi racconteranno come sono arrivate a noi, come vengono trattate, quando fioriscono e molti altri segreti.

**Durata:** 1 ora

**Dove:** Hall al 5° piano

## CREA IL TUO COCKTAIL

Ore 17.30

Unisciti al nostro Barman per vivere l'esperienza della preparazione dei cocktail più popolari serviti alle Sirenuse.

**Durata:** 45 minuti

**Dove:** Aldo's Bar al 4° piano

**Numero Massimo di partecipanti:** 8 persone

## Giovedì

### **PARKOUR TO MONTEPERTUSO**

**Ore 8.00**

E' un allenamento composto dalla salita di 800 scalini integrato con esercizi a corpo libero. Un total training immerso tra la natura e la vista dall'alto di Positano.

(Sconsigliato alle Persone con problemi cardiaci).

**Durata:** ≈ 90 minuti

**Dove:** alla SPA

### **DEGUSTAZIONE DI FORMAGGI ITALIANI**

**Ore 18.00**

Unisciti al nostro Maitre che Vi farà assaporare alcuni dei formaggi tra i migliori prodotti nella regione Campania e in Italia.

**Durata:** 1 ora

**Dove:** Ristorante La Sponda al 3° piano

**Numero Massimo di partecipanti:** 8 persone

## Venerdì

### **PILATES**

**Ore 7.00**

Armonizza il tuo corpo, potenzia le tue capacità motorie, migliora la tua circolazione, riequilibra la muscolatura e sciogli le tensioni. Le nostre lezioni sono adatte a tutti.

**Durata:** 45 minuti

**Dove:** alla SPA

### **MEGAFORMER**

**Ore 08.00**

L'esercizio con il Megaformer della durata di 50 minuti, fonde l'approccio educativo del Pilates con i rigori del bodybuilding, coinvolgendo i cinque elementi della forma fisica: cardio, forza, resistenza, composizione corporea e flessibilità

**Durata:** 40 minuti

**Dove:** nella SPA

### **VISITA AI FIORI E ALLE PIANTE DELL'ALBERGO**

**Ore 09.00**

Dedicata a chi è appassionato di piante e giardini. I nostri Giardinieri vi guideranno in giro per l'albergo, osservando piante e fiori sulle terrazze e all'interno, spiegando quali sono le rarità e quali piante sono invece della nostra zona. Vi racconteranno come sono arrivate a noi, come vengono trattate, quando fioriscono e molti altri segreti.

**Durata:** 1 ora

**Dove:** Hall al 5° piano

### **DEGUSTAZIONE DI OLII**

**Ore 18.00**

Il nostro Maitre d'hotel sarà felice di farvi assaggiare qualcuno tra i migliori olii extra vergine d'oliva della regione Campania e d'Italia.

**Durata:** 1 ora

**Dove:** Ristorante La Sponda al 3° piano

# Sabato

## PILATES

Ore 7.00

Armonizza il tuo corpo, potenzia le tue capacità motorie, migliora la tua circolazione, riequilibra la muscolatura e sciogli le tensioni. Le nostre lezioni sono adatte a tutti.

**Durata:** 45 minuti

**Dove:** alla SPA

## DISCOVER POSITANO

Ore 8.00

Positano , la città verticale più celebre della Costiera Amalfitana rivela il suo autentico cuore in una rete di piccoli viottoli e scale, piccole piazze e chiese. Questo rigenerante circuito pedonale conduce dalla spiaggia alla parte più alta di Positano, dove vi attendono ampie vedute. Si prega di indossare scarpe di ginnastica o da trekking.

(Sconsigliato alle Persone con problemi cardiaci).

**Durata:** ≈ 90 minuti

**Dove:** alla SPA

## DEGUSTAZIONE DI VINI

Ore 18.00

Incontrate il nostro sommelier che vi farà provare qualche vino tra i migliori prodotti nella regione Campania e in Italia.

**Durata:** 1 ora

**Dove:** Ristorante La Sponda al 3 piano

# Domenica

## PILATES

Ore 7.00

Armonizza il tuo corpo, potenzia le tue capacità motorie, migliora la tua circolazione, riequilibra la muscolatura e sciogli le tensioni. Le nostre lezioni sono adatte a tutti.

**Durata:** 45 minuti

**Dove:** alla SPA

## MEGAFORMER

Ore 08.00

L'esercizio con il Megaformer della durata di 50 minuti, fonde l'approccio educativo del Pilates con i rigori del bodybuilding, coinvolgendo i cinque elementi della forma fisica: cardio, forza, resistenza, composizione corporea e flessibilità

**Durata:** 40 minuti

**Dove:** nella SPA

## CREA IL TUO COCKTAIL

Ore 17.30

Unisciti al nostro Barman per vivere l'esperienza della preparazione dei cocktail più popolari serviti alle Sirenuse.

**Durata:** 45 minuti

**Dove:** Aldo's Bar al 4° piano

**Numero Massimo di partecipanti:** 8 persone



Le Sirenuse

Albergo di Positano

Via Cristoforo Colombo, 30 – 84017 Positano (SA) - Italia  
Tel. +39 089 875066 – Fax +39 089 811798  
info@sirenuse.it – www.sirenuse.it

