



לוי"ז Wellness יומי

06:45-07:00

תה ושיחת בוקר טוב ☕

07:00-07:45

יוגה - מתיחות - נשימות // מתקדמים 🧘

08:00-08:45

יוגה - מתיחות - נשימות // מתחילים 🧘

09:00-09:30

אירובי בבריכה המחוממת בטבע 💧

10:00-10:45

פילאטיס בחלל Wellness 🌸

קומה 0 בספא

11:00-12:30

סיור מודרך ביער 🌳

עם עמית מאירי

11:00-11:45

אימון ספורט בחוץ 🏆

רחבת הירידה לבריכה המחוממת

12:00-12:45

אימון לנשים בלבד 🧘

חיזוק רגליים ושרירי הבטן

*כל הפעילות מיועדת לגברים ונשים.
למעט הפעילות בשעה 12:00 לנשים בלבד.

נשמח מאוד אם תשתלבו בלו"ז היומי של Secret Forest

06:45-12:45 | פעילות Wellness בוקר

יוגה & אירובי בבריכה & ספורט & פילאטיס 🧘
הליכה מטעינת אנרגיה ביער 🌿

08:00-11:00

ארוחת בוקר עשירה טעימה ובריאה 🔍

14:00-15:00 & 08:45-11:00

שייק בר-בריאות 🍍

09:00-19:00

שעות פעילות הספא והבריכה החמה בטבע 🧘

13:00-16:00

ארוחת צהריים קלה 🥗

16:30-17:15

טקס שקיעה בפינת האש (בשער מימין לבריכה המרכזית) 🔥

18:00-22:00

'נכנס יין יצא סוד' בבר או במרתף היין 🍷

19:00-20:30

ארוחת ערב עשירה בניצוח השף 🍳

20:30-22:30

חווית ערב משותפת - מעגלי שיח והעצמה בסלון ובמרתף היין ∞
מוזיקה בבר / בכיכר המוזיקה 🎸

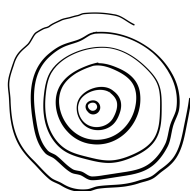
21:00-22:00

סינמה סיקרט 🎬

הקרנת סרט יומי מעורר השראה

22:00-06:00

לילה טוב והתחדשות נעימה... 🌙



Secret Forest
REFRESH YOUR INNER LIFE

Daily Wellness Schedule // Mun-Friday

06:45-07:00



Good morning Tea n

07:00-07:45



Yoga - Stretching - Breathing

08:00-08:45



Yoga - Stretching - Breathing

09:00-09:30



Aerobics in the outdoor heated pool

10:00-10:45



Pilates in the Wellness space

Floor 0 in the spa

11:00-12:30



Guided tour in the forest

Leaving from the lobby, through the spa

11:00-11:45



Outdoor sports exercises

(the descent area to the heated pool)

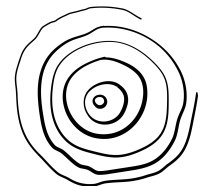
12:00-12:45



Training for women only

Strengthening legs and abdominal muscles

* All activities are intended for men & women.
Except for the activity at 12:00 - women only.



Secret Forest
REFRESH YOUR INNER LIFE