

Cortina in wellness

28-30
agosto
2025

ph: Giuseppe Ghedina

venerdì 29/08



Mountain Experience

7.30-9.00

Respiro d'alba
Lago Pianozes

10.00-13.00

Il Respiro del Bosco
Ritrovo Camping Olympia

11.00-12.30

16.00-17.30



Incontra Tina e Milo, le mascotte di Milano Cortina 2026
Piazza Roma

14.00-15.30

Camminata rivitalizzante
Ritrovo ex Stazione Ferroviaria

16.00-18.30

Camminata al tramonto
con le Guide Cortina
Ritrovo Parco Naturale Pian de Loa



Workout

9:00-10:00

Acquagym con Technogym
Faloria Mountain Spa Resort

9.30-10.30

Tabata a circuito
Fitness Club Cortina

10.00-11.00

Outdoor Technogym Sessions
Palestra di Roccia "Lino Lacedelli"

10.00-12.30

Group Cycling® con Technogym
Piazza Roma

10.00-11.00

Sessione di Pilates
Franceschi Park Hotel

14.00-17.00

Indoor Technogym Sessions
Faloria Mountain Spa Resort
Rosapetra Spa Resort

16.00-18.30

Group Cycling® con Technogym
Piazza Roma

17.00-18.00

Sessione di Pilates
Franceschi Park Hotel



Wellness Check-Up

In collaborazione con Ospedale GVM
e Farmacia Boots

9.00-17.00

Assessment su Technogym Checkup
Rosapetra Spa Resort
e Grand Hotel Savoia



Wellness Recharge

8.30-9.30

Respiro e Meditazione
Cortina Golf Club

9.00-10.00

Yoga Sangraha
Hotel de Len

11.00-12.00

Sun Salutations
Rosapetra Spa Resort

13.30-14.30

Shine on you crazy yoga
Alexander Hall - Centro Jothyoga

14.00-15.00

Botanical Foot Revival
Hotel de Len

16.00-17.00

Face Yoga
Rosapetra Spa Resort

17.00-18.00

Meditazione, Mantra e Pranayama
Prati Località Verocai

18.00-19.00

Yoga: il silenzio che suona
Franceschi Park Hotel

20.00-21.00

Yoga sensoriale
Alexander Hall- Centro Jothyoga



Wellness Talk e Laboratori

10.00-11.00

Benessere Femminile
Cortina Golf Club

15.00-16.00

La performance sportiva si prepara a tavola
Franceschi Park Hotel

16.00-17.00

Erbe e fiori in tazza
Hotel Ancora

16.30-17.30



Laboratorio teatrale
Franceschi Park Hotel

17.00-19.00

Crea un profumo botanico
Rosapetra Spa Resort

sabato 30/08



Mountain Experience

7.30-9.00

Respiro d'alba
Lago Pianozes

9.00-10.15

Run to Milano Cortina 2026
Ritrovo Piazza Roma

10.00-13.00

Alla scoperta delle Dolomiti d'Ampezzo in E-bike
Ritrovo Due&Due (Via Roma)

11.00-12.30

Camminata rivitalizzante
Ritrovo Ex Stazione Ferroviaria



Wellness Recharge

9.00-10.00

Yoga Sangraha
Hotel de Len

10.00-11.00

Yoga per risvegliare l'energia interiore
Franceschi Park Hotel

10.30-11.30

Yoga: viaggio al centro del cuore
Rosapetra Spa Resort

10.30-12.00

Cortina Mindfulness: "Mindfulness e Cuore"
Hotel Ancora

11.00-12.00



Yoga per bambini
Franceschi Park Hotel

11.30-12.30

Yoga per tutti
Rosapetra Spa Resort

14.00-15.00

Botanical Foot Revival
Hotel de Len

15.00-16.00

Cortina Mindfulness: "Brain Break"
Rosapetra Spa Resort

17.00-18.00

Cortina Mindfulness: "Mindful Movement"
Rosapetra Spa Resort

17.00-18.00

Total Recharge con Technogym
Franceschi Park Hotel



Workout

9.00-10.00

Acquagym con Technogym
Falaria Mountain Spa Resort

10.00-11.00

Allenamento funzionale
Palestra di Roccia "Lino Lacedelli"

10.00-12.30

Group Cycling® con Technogym
Piazza Roma

14.00-16.00

Indoor Technogym Sessions
Falaria Mountain Spa Resort

15.00-17.00

Indoor Technogym Sessions
Rosapetra Spa Resort

16.00-18.30

Group Cycling® con Technogym
Piazza Roma



Wellness Check-Up

In collaborazione con Ospedale GVM e Farmacia Boots

9.00-17.00

Assessment su Technogym Checkup
Rosapetra Spa Resort e Grand Hotel Savoia



Wellness Talk e Laboratori

17.00-18.00

Vivere bene, ogni giorno. Il futuro del benessere tra salute, sport e alimentazione
Casa Esselunga

18.00-19.00

Posturologia e Longevità
Rosapetra Spa Resort



Padel Tournament

15.30-20.00



Tennis Padel Apollonio



evento dedicato a bambini



a pagamento

Parco naturale Pian de Loa

Camping Olympia

Prati Località Verocai

Palestra di Roccia
"Lino Lacedelli" -
Cortina 360

Alexander Hall - Centro Jothyoga

Franceschi Park Hotel

Hotel De Len
Casa Esselunga
Piazza Roma
Casa Fondazione Cortina

Ex Stazione Ferroviaria

Hotel Ancora

Farmacia Boots San Giorgio

Grand Hotel Savoia

Tennis Padel Apollonio

Due&Due Cortina

Cortina Golf Club

Rosapetra Spa Resort

Lago Pianeze

Faloria Mountain
Spa Resort

Fitness Club Cortina



Calendario completo sull'app.

Per partecipare è necessario: scaricare la Technogym App, inquadrare il QR code e prenotare le attività.

design: Visualmade Milano

Organizzato da



Con il patrocinio di



Official medical partner



Official training partner



In collaborazione con



Con il supporto di



Un ringraziamento speciale a tutti gli organizzatori che hanno contribuito alla realizzazione di Cortina in Wellness