



# Animációs programok Animationsprogramme



|       | <b>Kedd</b><br>Dienstag / Tuesday                                              | <b>Szerda</b><br>Mittwoch/Wednesday                                          | <b>Csütörtök</b><br>Donnerstag/ Thursday                                                           | <b>Péntek</b><br>Freitag / Friday                                                                        | <b>Szombat</b><br>Samstag/Saturday                                                              | <b>Vasárnap</b><br>Sonntag/Sunday                                              |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| 9:00  | Stretching*                                                                    | Gerinctorna*<br>Wirbelsäulengymnastic<br>Spine-exercise                      | Alakformáló Tréning*<br>Figurtraining<br>Body Shaping Training                                     | Gerinctorna*<br>Wirbelsäulengymnastic<br>Spine-exercise                                                  | Stretching*                                                                                     | Alakformáló Tréning*<br>Figurtraining<br>Body Shaping Training                 |
| 10:00 | Light Cardio*                                                                  | Gumiszalagos Tréning*<br>Widerstandsband Training<br>Resistance Band Workout | Stretching*                                                                                        | Light Cardio*                                                                                            | Gumiszalagos Tréning*<br>Widerstandsband Training<br>Resistance Band Workout                    | Gerinctorna*<br>Wirbelsäulengymnastic<br>Spine-exercise                        |
| 13:00 | Relax Felöntés***<br>Relax Aufguss<br>Relaxing Sauna Seance                    | Meditációs Felöntés***<br>Meditation Aufguss<br>Meditation Sauna Seance      | Relax Felöntés***<br>Relax Aufguss<br>Relaxing Sauna Seance                                        | Relax Felöntés***<br>Relax Aufguss<br>Relaxing Sauna Seance                                              | Meditációs Felöntés***<br>Meditation Aufguss<br>Meditation Sauna Seance                         | Relax Felöntés***<br>Relax Aufguss<br>Relaxing Sauna Seance                    |
| 14:00 | Erősítés*<br>Krafttraining<br>Strenght Workout                                 | Full Body Cardio*                                                            | Köredzés*<br>Zirkeltraining<br>Circuit Training                                                    | Erősítés*<br>Krafttraining<br>Strenght Workout                                                           | Full Body Cardio*                                                                               | Kávés Peeling**<br>Peeling mit Kaffee<br>Peeling with Coffee                   |
| 15:00 | Aromás Felöntés***<br>Aufguss mit Aromas<br>Sauna seance with Aromas           | Vitaminos Felöntés***<br>Aufguss mit Vitaminen<br>Sauna Seance with Vitamins | Aromás Felöntés***<br>Aufguss mit Aromas<br>Sauna seance with Aromas                               | Mézes-Barnacukros Peeling**<br>Peeling mit Honig und Braunenzucker<br>Peeling with Honey and Brown sugar | Mangó-Levendulás Peeling**<br>Peeling mit Mango und Lavendel<br>Peeling with Mango and Lavender | Aromás Felöntés***<br>Aufguss mit Aromas<br>Sauna seance with Aromas           |
| 16:30 | Csokoládés Bőrápolás**<br>Hautpflege mit Schokolade<br>Skincare with CHocolate | Kávés Peeling**<br>Peeling mit Kaffee<br>Peeling with Coffee                 | Narancsos - Mézes Bőrápolás**<br>Hautpflege mit Orange und Honig<br>Skincare with Orange and Honey | Sörös Felöntés***<br>Aufguss mit Beer<br>Sauna Seance with Beer                                          | Pálinkás Felöntés***<br>Aufguss mit Palinka<br>Sauna Seance with Palinka                        | Vitaminos Felöntés***<br>Aufguss mit Vitaminen<br>Sauna Seance with Vitamins   |
| 17:30 |                                                                                |                                                                              |                                                                                                    | Kókuszos Bőrápolás**<br>Hautpflege mit Kokos<br>Skincare with Coconut                                    | Barackmagos Bőrápolás**<br>Hautpflege mit Pfirsichkern<br>Skincare with Peach Seed              | Csokoládés Bőrápolás**<br>Hautpflege mit Schokolade<br>Skincare with CHocolate |
| 18:30 | Mentolos Felöntés***<br>Aufguss mit Menthol<br>Sauna Seance with Menthol       | Jeges Borzongás***<br>Eisiger Schauer<br>Ice Shiver                          | Jeges Borzongás***<br>Eisiger Schauer<br>Ice Shiver                                                | Jeges Borzongás***<br>Eisiger Schauer<br>Ice Shiver                                                      | Mentolos Felöntés***<br>Aufguss mit Menthol<br>Sauna Seance with Menthol                        | Jeges Borzongás***<br>Eisiger Schauer<br>Ice Shiver                            |