



Animációs programok Animationsprogramme



	Hétfő Montag / Monday	Kedd Dienstag / Tuesday	Szerda Mittwoch/Wednesday	Csütörtök Donnerstag/ Thursday	Péntek Freitag / Friday	Szombat Samstag/Saturday	Vasárnap Sonntag/Sunday
9:00	Gerinctorna* Wirbelsäulengymnastic Spine-exercise	Stretching*	Gerinctorna* Wirbelsäulengymnastic Spine-exercise	Alakformáló Tréning* Figurtraining Body Shaping Training	Gerinctorna* Wirbelsäulengymnastic Spine-exercise	Téli Szünet Winterpause Winter Break	
10:00	Alakformáló Tréning* Figurtraining Body Shaping Training	Light Cardio*	Gumiszalagos Tréning* Widerstandsband Training Resistance Band Workout	Stretching*	Light Cardio*		
13:00	Relax Felöntés*** Relax Aufguss Relaxing Sauna Seance	Meditációs Felöntés*** Meditation Aufguss Meditation Sauna Seance	Relax Felöntés*** Relax Aufguss Relaxing Sauna Seance	Meditációs Felöntés*** Meditation Aufguss Meditation Sauna Seance	Relax Felöntés*** Relax Aufguss Relaxing Sauna Seance		
14:00	Köredzés* Zirkeltraining Circuit Training	Erősítés* Krafttraining Strenght Workout	Full Body Cardio*	Köredzés* Zirkeltraining Circuit Training	Erősítés* Krafttraining Strenght Workout		
15:00	Aromás Felöntés*** Aufguss mit Aromas Sauna seance with Aromas	Aromás Felöntés*** Aufguss mit Aromas Sauna seance with Aromas	Aromás Felöntés*** Aufguss mit Aromas Sauna seance with Aromas	Aromás Felöntés*** Aufguss mit Aromas Sauna seance with Aromas	Aromás Felöntés*** Aufguss mit Aromas Sauna seance with Aromas		
16:30	Gyümölcsös Felöntés*** Aufguss mit Früchte Sauna Seance with Fruits	Zöldteás Felöntés*** Aufguss mit Grünen Tee Sauna Seance with Green Tea	Vitaminos Felöntés*** Aufguss mit Vitaminen Sauna Seance with Vitamins	Gyümölcsös Felöntés*** Aufguss mit Früchte Sauna Seance with Fruits	Sörös Felöntés*** Aufguss mit Beer Sauna Seance with Beer		
17:30					Mentolos Felöntés*** Aufguss mit Menthol Sauna Seance with Menthol		
18:30					Jeges Borzongás*** Eisiger Schauer Ice Shiver		