



# Animációs programok Animationsprogramme



	<b>Hétfő</b> Montag / Monday	<b>Kedd</b> Dienstag / Tuesday	<b>Szerda</b> Mittwoch/Wednesday	<b>Csütörtök</b> Donnerstag/ Thursday	<b>Péntek</b> Freitag / Friday	<b>Szombat</b> Samstag/Saturday	<b>Vasárnap</b> Sonntag/Sunday
9:00	<b>Gerinctorna*</b> Wirbelsäulengymnastic Spine-exercise	<b>Stretching*</b>	<b>Gerinctorna*</b> Wirbelsäulengymnastic Spine-exercise	<b>Alakformáló Tréning*</b> Figurtraining Body Shaping Training	<b>Gerinctorna*</b> Wirbelsäulengymnastic Spine-exercise	<b>KÖRMEND SZAUNAMESTERE</b> <b>MJUS HÁZIVERSENY</b> <b>SAUNAMESITER WETTBEVERB</b> <b>SAUNA MAESTERS COMPETITION</b>	
10:00	<b>Alakformáló Tréning*</b> Figurtraining Body Shaping Training	<b>Light Cardio*</b>	<b>Gumiszalagos Tréning*</b> Widerstandsband Training Resistance Band Workout	<b>Stretching*</b>	<b>Light Cardio*</b>		
13:00	<b>Aromás Felöntés***</b> Aufguss mit Aromas Sauna seance with Aromas	<b>Relax Felöntés***</b> Relax Aufguss Relaxing Sauna Seance	<b>Meditációs Felöntés***</b> Meditation Aufguss Meditation Sauna Seance	<b>Aromás Felöntés***</b> Aufguss mit Aromas Sauna seance with Aromas	<b>Relax Felöntés***</b> Relax Aufguss Relaxing Sauna Seance		
14:00	<b>Köredzés*</b> Zirkeltraining Circuit Training	<b>Erősítés*</b> Krafttraining Strenght Workout	<b>Full Body Cardio*</b>	<b>Köredzés*</b> Zirkeltraining Circuit Training	<b>Erősítés*</b> Krafttraining Strenght Workout		
15:00	<b>Mangó-Levendulás Peeling**</b> Peeling mit Mango und Lavendel Peeling with Mango and Lavender	<b>Csokoládés Bőrápolás**</b> Hautpflege mit Schokolade Skincare with CHocolate	<b>Kávés Peeling**</b> Peeling mit Kaffee Peeling with Coffee	<b>Narancsos - Mézes Bőrápolás**</b> Hautpflege mit Orange und Honig Skincare with Orange and Honey	<b>Epres Peeling**</b> Peeling mit Erdbeere Peeling with Strawberry		
16:30	<b>Gyümölcsös Felöntés***</b> Aufguss mit Früchte Sauna Seance with Fruits	<b>Zöldteás Felöntés***</b> Aufguss mit Grünen Tee Sauna Seance with Green Tea	<b>Vitaminos Felöntés***</b> Aufguss mit Vitaminen Sauna Seance with Vitamins	<b>Gyümölcsös Felöntés***</b> Aufguss mit Früchte Sauna Seance with Fruits	<b>Sörös Felöntés***</b> Aufguss mit Beer Sauna Seance with Beer		
17:30			<b>Mentolos Felöntés***</b> Aufguss mit Menthol Sauna Seance with Menthol		<b>Kókuszos Bőrápolás**</b> Hautpflege mit Kokos Skincare with Coconut		
18:30		<b>Mentolos Felöntés***</b> Aufguss mit Menthol Sauna Seance with Menthol	<b>Jeges Borzongás***</b> Eisiger Schauer Ice Shiver		<b>Jeges Borzongás***</b> Eisiger Schauer Ice Shiver		