



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	KÖRMEND SZAUNAMESTERE - MJUS RESORT HÁZIVERSENÝ SAUNAMEISTER WETTBEWERB SAUNA MASTER COMPETITION	
10:00	Alakformáló Tréning* Figurtraining Body Shaping Training	Light Cardio*	Gumiszalagos Tréning* Widerstandsband Training Resistance Band Workout	Stretching*	Light Cardio*		
13:00	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	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	Levendulás-Sós Peeling** Peeling mit Salz und Lavendel Peeling with Salz and Lavender	Csokoládés Bőrápolás** Hautpflege mit Schokolade Skincare with CHocolate	Kávés Peeling** Peeling mit Kaffee Peeling with Coffee	Kókuszos Bőrápolás** Hautpflege mit Kokos Skincare with Coconut	Levendulás-Sós Peeling** Peeling mit Salz und Lavendel Peeling with Mango and Lavender		
16:30		Vitaminos Felöntés*** Aufguss mit Vitaminen Sauna Seance with Vitamins	Zöldteás Felöntés*** Aufguss mit Grüner Tee Sauna Seance with Green Tea		Sörös Felöntés*** Aufguss mit Beer Sauna Seance with Beer		
17:30	Mentolos Felöntés*** Aufguss mit Menthol Sauna Seance with Menthol			Mentolos Felöntés*** Aufguss mit Menthol Sauna Seance with Menthol	Mentolos Felöntés*** Aufguss mit Menthol Sauna Seance with Menthol		
18:30		Jeges Borzongás*** Eisiger Schauer Ice Shiver	Mentolos Felöntés*** Aufguss mit Menthol Sauna Seance with Menthol		Jeges Borzongás*** Eisiger Schauer Ice Shiver		