



Sportprogramok Sportprogramme



	Hétfő Montag / Monday	Kedd Dienstag / Tuesday	Szerda Mittwoch/Wednesday	Csütörtök Donnerstag/ Thursday	Péntek Freitag / Friday
9:00	Gerinctorna* Wirbelsäulengymnastic Spine-exercise	Stretching*	Gerinctorna* Wirbelsäulengymnastic Spine-exercise	Alakformáló Tréning* Figurtraining Body Shaping Training	Gerinctorna* Wirbelsäulengymnastic Spine-exercise
10:00	Alakformáló Tréning* Figurtraining Body Shaping Training	Light Cardio*	Gumiszalagos Tréning* Widerstandsband Training Resistance Band Workout	Stretching*	Light Cardio*
14:00	Köredzés* Zirkeltraining Circuit Training	Erősítés* Krafttraining Strenght Workout	Full Body Cardio*	Köredzés* Zirkeltraining Circuit Training	Erősítés* Krafttraining Strenght Workout

Szombat - Vasárnap
Samstag - Sonntag
Satuday - Sunday



**Szaunamester Freestlye
Tréning**
**Saunameister Freestyle
Training**
**Sauna Master Freestyle
Training**

Szaunafelöntések:
Aufgüsse:
Seances:
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00

Szaunaprogramok - Aufgüsse

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	Meditációs Felöntés*** Meditation Aufguss Meditation Sauna Seance
15:00	Kókuszos Bőrápolás** Hautpflege mit Kokos Skincare with Coconut	Mézes-Barnacukros Peeling** Peeling mit Honig und Braunenzucker Peeling with Honey and Brown sugar	Csokoládés Bőrápolás** Hautpflege mit Schokolade Skincare with CHocolate	Levendulás-Sós Peeling** Peeling mit Salz und Lavendel Peeling with Salz and Lavender	Narancsos - Mézes Bőrápolás** Hautpflege mit Orange und Honig Skincare with Orange and Honey
16:30	Mentolos Felöntés*** Aufguss mit Menthol Sauna Seance with Menthol		Mentolos Felöntés*** Aufguss mit Menthol Sauna Seance with Menthol		Sörös Felöntés*** Aufguss mit Beer Sauna Seance with Beer
17:30		Zöldtea Felöntés*** Aufguss mit Grünen Tee Sauna seance with Green Tea		Vitaminos Felöntés*** Aufguss mit Vitaminen Sauna Seance with Vitamins	
18:30	Jeges Borzongás*** Eisiger Schauer Ice Shiver		Jeges Borzongás*** Eisiger Schauer Ice Shiver		Jeges Borzongás*** Eisiger Schauer Ice Shiver