



**A
n
i
m
á
c
i
ó
s
p
r
o
g
r
a
m**

**A
n
i
m
á
c
i
ó
s
p
r
o
g
r
a
m**

	12.20. Szombat Samstag/Saturday	12.21. Vasárnap Sonntag/Sunday	12.22. Hétfő Montag/Monday	12.23. Kedd Dienstag/Tuesday	12.24. Szerda Mittwoch/Tues
9:00	Gumiszalagos Tréning* Widerstandsband Training Resistance Band Workout	Stretching*	Gerinctorna* Wirbelsäulengymnastic Spine-exercise	Light Cardio*	Gumiszalagos Tréning* Widerstandsband Training Resistance Band Workout
10:00	Alakformáló Tréning* Figurtraining Body Shaping Training	Full Body Cardio*	Alakformáló Tréning* Figurtraining Body Shaping Training	Erősítés* Krafttraining Strenght Workout	Stretching*
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	Mézes-Barnacukros** Peeling Peeling mit Honig und Braunen Zucker Peeling with Honey and Brown Sugar	Kókuszos Bőrápolás** Hautpflege mit Kokos Skincare with Coconut	Kávés Peeling** Peeling mit Kaffee Peeling with Coffee	Narancsos-Mézes Bőrápolás** Hautpflege mit Orange und Honig Skincare with Orange and Honey	Csokoládés Bőrápolás** Hautpflege mit Schokolade Skincare with CHocolate
15:00	Karácsonyi Felöntés*** Weihnachten Aufguss Christmas Sauna seance	Karácsonyi Felöntés*** Weihnachten Aufguss Christmas Sauna seance	Karácsonyi Felöntés*** Weihnachten Aufguss Christmas Sauna seance	Karácsonyi Felöntés*** Weihnachten Aufguss Christmas Sauna seance	Karácsonyi Felöntés*** Weihnachten Aufguss Christmas Sauna seance
16:30	Gyümölcsös Felöntés*** Aufguss mit Früchte Sauna Seance with Fruits	Sörös Felöntés*** Aufguss mit Beer Sauna Seance with Beer	Pálinkás Felöntés*** Aufguss mit Palinka Sauna Seance with Palinka	Vitaminos Felöntés*** Aufguss mit Vitaminen Sauna Seance with Vitamins	Karácsonyi Teadélután*** Aufguss mit Tee Sauna Seance with Green Tea
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	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	Jeges Borzongás*** Eisiger Schauer Ice Shiver	Jeges Borzongás*** Eisiger Schauer Ice Shiver	Jeges Borzongás*** Eisiger Schauer Ice Shiver	Mentolos Felöntés*** Aufguss mit Menthol Sauna Seance with Menthol

