



**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**

|       | 12.25. Csütörtök<br>Donnerstag/Thursday                                                     | 12.26. Péntek<br>Freitag/Friday                                            | 12.27. Szombat<br>Samstag/Saturday                                                                           | 12.28. Vasárnap<br>Sonntag/Sunday                                              | 12.29. Kedd<br>Dienstag/Tuesday                                               |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 9:00  | Gumiszalagos Tréning*<br>Widerstandsband Training<br>Resistance Band Workout                | Stretching*                                                                | Gerinctorna*<br>Wirbelsäulengymnastic<br>Spine-exercise                                                      | Light Cardio*                                                                  | Gumiszalagos Tréning*<br>Widerstandsband Training<br>Resistance Band Workout  |
| 10:00 | Alakformáló Tréning*<br>Figurtraining<br>Body Shaping Training                              | Full Body Cardio*                                                          | Alakformáló Tréning*<br>Figurtraining<br>Body Shaping Training                                               | Erősítés*<br>Krafttraining<br>Strenght Workout                                 | Stretching*                                                                   |
| 13:00 | Relax Felöntés***<br>Relax Aufguss<br>Relaxing Sauna Seance                                 | Meditációs Felöntés***<br>Meditation Aufguss<br>Meditation Sauna Seance    | Relax Felöntés***<br>Relax Aufguss<br>Relaxing Sauna Seance                                                  | Meditációs Felöntés***<br>Meditation Aufguss<br>Meditation Sauna Seance        | Relax Felöntés***<br>Relax Aufguss<br>Relaxing Sauna Seance                   |
| 14:00 | Levendulás-Sós Peeling**<br>Peeling mit Salz und Lavendel<br>Peeling with Salz and Lavender | Kókuszos Bőrápolás**<br>Hautpflege mit Kokos<br>Skincare with Coconut      | Mézes-Barnacukros** Peeling<br>Peeling mit Honig und Braunen<br>Zucker<br>Peeling with Honey and Brown Sugar | Csokoládés Bőrápolás**<br>Hautpflege mit Schokolade<br>Skincare with CHocolate | Kávés Peeling**<br>Peeling mit Kaffee<br>Peeling with Coffee                  |
| 15:00 | Karácsonyi Teadélután***<br>Aufguss mit Tee<br>Sauna Seance with Green Tea                  | Karácsonyi Teadélután***<br>Aufguss mit Tee<br>Sauna Seance with Green Tea | Goodbye 2025 Sauna Show***                                                                                   | Goodbye 2025 Sauna Show***                                                     | Goodbye 2025 Sauna Show***                                                    |
| 16:30 | Cyümölcsös Felöntés***<br>Aufguss mit Früchte<br>Sauna Seance with Fruits                   | Sörös Felöntés***<br>Aufguss mit Beer<br>Sauna Seance with Beer            | Pálinkás Felöntés***<br>Aufguss mit Palinka<br>Sauna Seance with Palinka                                     | Vitaminos Felöntés***<br>Aufguss mit Vitaminen<br>Sauna Seance with Vitamins   | Zöldteás Felöntés***<br>Aufguss mit Grüner Tee<br>Sauna Seance with Green Tea |
| 17:30 | Jeges Borzongás***<br>Eisiger Schauer<br>Ice Shiver                                         | Jeges Borzongás***<br>Eisiger Schauer<br>Ice Shiver                        | Jeges Borzongás***<br>Eisiger Schauer<br>Ice Shiver                                                          | Jeges Borzongás***<br>Eisiger Schauer<br>Ice Shiver                            | Jeges Borzongás***<br>Eisiger Schauer<br>Ice Shiver                           |
| 18:30 | Mentolos Felöntés***<br>Aufguss mit Menthol<br>Sauna Seance with Menthol                    | Mentolos Felöntés***<br>Aufguss mit Menthol<br>Sauna Seance with Menthol   | Mentolos Felöntés***<br>Aufguss mit Menthol<br>Sauna Seance with Menthol                                     | Mentolos Felöntés***<br>Aufguss mit Menthol<br>Sauna Seance with Menthol       | Mentolos Felöntés***<br>Aufguss mit Menthol<br>Sauna Seance with Menthol      |

