



Sportprogramok Sportprogramme



	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	Stretching*	Alakformáló Tréning* Figurtraining Body Shaping Training
10:00	Alakformáló Tréning* Figurtraining Body Shaping Training	Light Cardio*	Gumiszalagos Tréning* Widerstandsband Training Resistance Band Workout	Stretching*	Light Cardio*	Gumiszalagos Tréning* Widerstandsband Training Resistance Band Workout	Gerinctorna* Wirbelsäulengymnastic Spine-exercise
14:00	Köredzés* Zirkeltraining Circuit Training	Erősítés* Krafttraining Strenght Workout	Full Body Cardio*	Köredzés* Zirkeltraining Circuit Training	Erősítés* Krafttraining Strenght Workout	Full Body Cardio*	Erősítés* Krafttraining Strenght Workout



Szaunaprogramok - Aufgüsse



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	Meditációs Felöntés** Meditation Aufguss Meditation Sauna Seance	Relax Felöntés** Relax Aufguss Relaxing Sauna Seance
15:00	Aromás Felöntés** Aufguss mit Aromas Sauna seance with Aromas	Aromás Felöntés** Aufguss mit Aromas Sauna seance with Aromas	Aromás Felöntés** Aufguss mit Aromas Sauna seance with Aromas	Aromás Felöntés** Aufguss mit Aromas Sauna seance with Aromas	Aromás Felöntés** Aufguss mit Aromas Sauna seance with Aromas	Aromás Felöntés** Aufguss mit Aromas Sauna seance with Aromas	Aromás Felöntés** Aufguss mit Aromas Sauna seance with Aromas
16:30	Zöldtea Felöntés** Aufguss mit Grünen Tee Sauna seance with Green Tea					Pálinkás Felöntés** Aufguss mit Palinka Sauna Seance with Palinka	Vitaminos Felöntés** Aufguss mit Vitaminen Sauna Seance with Vitamins
17:30		Vitaminos Felöntés** Aufguss mit Vitaminen Sauna Seance with Vitamins	Jeges Borzongás** Eisiger Schauer Ice Shiver	Mentolos Felöntés** Aufguss mit Menthol Sauna Seance with Menthol	Sörös Felöntés** Aufguss mit Beer Sauna Seance with Beer	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