



# Animációs programok Animationsprogramme



|       | <b>Hétfő</b><br>Montag / Monday                                                                    | <b>Kedd</b><br>Dienstag / Tuesday                                              | <b>Szerda</b><br>Mittwoch/Wednesday                                                | <b>Csütörtök</b><br>Donnerstag/ Thursday                                        | <b>Péntek</b><br>Freitag / Friday                                                                  | <b>Szombat</b><br>Samstag/Saturday                                                                                           | <b>Vasárnap</b><br>Sonntag/Sunday |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 9:00  | Gerinctorna*<br>Wirbelsäulengymnastic<br>Spine-exercise                                            | Stretching*                                                                    | Gerinctorna*<br>Wirbelsäulengymnastic<br>Spine-exercise                            | Alakformáló Tréning*<br>Figurtraining<br>Body Shaping Training                  | Gerinctorna*<br>Wirbelsäulengymnastic<br>Spine-exercise                                            | <b>MAGYAR ORSZÁGOS<br/>SZAUNAMESTER<br/>BAJNOKSÁG DÖNTŐ<br/>SAUNAMEISTER<br/>WETTBEVERB<br/>SAUNA MASTER<br/>COMPETITION</b> |                                   |
| 10:00 | Alakformáló Tréning*<br>Figurtraining<br>Body Shaping Training                                     | Light Cardio*                                                                  | Gumiszalagos Tréning*<br>Widerstandsband Training<br>Resistance Band Workout       | Stretching*                                                                     | Light Cardio*                                                                                      |                                                                                                                              |                                   |
| 13:00 | 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                     | Relax Felöntés***<br>Relax Aufguss<br>Relaxing Sauna Seance                                        |                                                                                                                              |                                   |
| 14:00 | Köredzés*<br>Zirkeltraining<br>Circuit Training                                                    | Erősítés*<br>Krafttraining<br>Strenght Workout                                 | Full Body Cardio*                                                                  | Köredzés*<br>Zirkeltraining<br>Circuit Training                                 | Erősítés*<br>Krafttraining<br>Strenght Workout                                                     |                                                                                                                              |                                   |
| 15:00 |                                                                                                    |                                                                                |                                                                                    |                                                                                 | Levendulás-Sós Peeling**<br>Peeling mit Salz und<br>Lavendel<br>Peeling with Mango and<br>Lavender |                                                                                                                              |                                   |
| 16:30 | Levendulás-Sós Peeling**<br>Peeling mit Salz und<br>Lavendel<br>Peeling with Mango and<br>Lavender | Csokoládés Bőrápolás**<br>Hautpflege mit Schokolade<br>Skincare with CHocolate | Barackmagos Bőrápolás**<br>Hautpflege mit Pfirsichkern<br>Skincare with Peach Seed | Vitaminos Felöntés***<br>Aufguss mit Vitaminen<br>Sauna Seance with<br>Vitamins | Sörös Felöntés***<br>Aufguss mit Beer<br>Sauna Seance with Beer                                    |                                                                                                                              |                                   |
| 17:30 |                                                                                                    |                                                                                |                                                                                    |                                                                                 |                                                                                                    |                                                                                                                              |                                   |
| 18:30 | Jeges Borzongás***<br>Eisiger Schauer<br>Ice Shiver                                                | Mentolos Felöntés***<br>Aufguss mit Menthol<br>Sauna Seance with Menthol       | Jeges Borzongás***<br>Eisiger Schauer<br>Ice Shiver                                | Jeges Borzongás***<br>Eisiger Schauer<br>Ice Shiver                             | Jeges Borzongás***<br>Eisiger Schauer<br>Ice Shiver                                                |                                                                                                                              |                                   |