



Animációs programok Animationsprogramme



	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*	Köredzés* Zirkeltraining Circuit Training
15:00	Relax Felöntés*** Relax Aufguss Relaxing Sauna Seance	Meditációs Felöntés*** Meditation Aufguss Meditation Sauna Seance	Relax Felöntés*** Relax Aufguss Relaxing Sauna Seance	Relax Felöntés*** Relax Aufguss Relaxing Sauna Seance	Aromás Felöntés*** Aufguss mit Aromas Sauna seance with Aromas	Aromás Felöntés*** Aufguss mit Aromas Sauna seance with Aromas	Relax Felöntés*** Relax Aufguss Relaxing Sauna Seance
16:00	Meditációs Felöntés*** Meditation Aufguss Meditation Sauna Seance	Relax Felöntés*** Relax Aufguss Relaxing Sauna Seance	Vitaminos Felöntés*** Aufguss mit Vitaminen Sauna Seance with Vitamins	Meditációs Felöntés*** Meditation Aufguss Meditation Sauna Seance	Sörös Felöntés*** Aufguss mit Beer Sauna Seance with Beer	Pálinkás Felöntés*** Aufguss mit Palinka Sauna Seance with Palinka	Aromás Felöntés*** Aufguss mit Aromas Sauna seance with Aromas
17:00	Labdajátékok - Kosárlabda**** Basketball	Labdajátékok - Asztalitenisz**** Tischtennis Table Tennis	Labdajátékok - Tenisz**** Tennis	Labdajátékok - Kosárlabda**** Basketball	Labdajátékok - Asztalitenisz**** Tischtennis Table Tennis	Labdajátékok - Tenisz**** Tennis	Vitaminos Felöntés*** Aufguss mit Vitaminen Sauna Seance with Vitamins
18:00	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	Jeges Borzongás*** Eisiger Schauer Ice Shiver	Jeges Borzongás*** Eisiger Schauer Ice Shiver	Jeges Borzongás*** Eisiger Schauer Ice Shiver
19:00			Jeges Borzongás*** Eisiger Schauer Ice Shiver		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