

# SPA PROGRAMOK | SPA PROGRAMS | SPA PROGRAMME

04.17.-04.19.

## PÉNTEK/ FREITAG/ FRIDAY

08:00	<b>Reggeli ébresztő edzés</b> /Morning wake up training..... 30 min	Yoga
09:00	<b>Step workout</b> ..... 30 min	Yoga
10:00	<b>Testtartás felmérés</b> / Posture Analyses condition	Yoga
10:30	<b>Aqua fitness</b> ..... 20 min	Eden pool
11:00	<b>Citrusos bőrradírozás a gőzben</b> / Citrus peeling in the steam	Family Steam Sauna
12:00	<b>Yoga haladó/ Advanced yoga</b> ..... 45 min	Yoga
13:00	<b>Valhalla szaunaszeánsz</b> / Sauna Session	Experienced Sauna
14:00	<b>Teljes testes edzés</b> / Full body workout ..... 45 min	GYM
14:00	<b>Erdei nyugalom Szaunaszeánsz</b> / Forest calmness sauna session	Family Sauna
15:00	<b>Édes-Mézes Bőrápolás a gőzben</b> / Sweet and Honey treatment in the steam	Family Steam Sauna
16:00	<b>Szauna Mester meglepetése / The Sauna Master's Surprise</b>	Family Sauna
17:00	<b>Le Primore Signature szaunaszeánsz</b> / Sauna Session	Experienced Sauna
17:30	<b>Bőrápolási tanácsadás a kozmetikussal</b> /Skincare consultation with a cosmetologist	Kozmetika

## VASÁRNAP/ SONNTAG/ SUNDAY

08:00	<b>Reggeli Napindító fitness</b> / Morning starting fitness ..... 30 min	Yoga
09:00	<b>Hangtálfürdő</b> / Sound bowl bath ..... 45 min	Conference Hall, 1.floor
09:30	<b>Cukros bőrradírozás a gőzben</b> / Sugar peeling in the steam	Family Steam Sauna
10:00	<b>Arcbőr diagnosztika</b> / Facial dianostic	Cosmetic
10:30	<b>Aqua fitness</b> .....20 min	Eden pool
11:00	<b>Chillout covers Szaunaszeánsz</b> / sauna session	Family Sauna
12:00	<b>Mobilizáció</b> /Mobilization.....45 min	Yoga
13:00	<b>Joghurtos Bőrápolás a gőzben</b> / Joghurt treatment in the steam	Family Steam Sauna
14:00	<b>Erőnléti edzés</b> / Strengthening workout ..... 45 min	GYM
15:00	<b>Szauna Mester meglepetése</b> / The Sauna Master's Surprise	Experienced Sauna
17:00	<b>Le Primore Signature szaunaszeánsz</b> / Sauna Session	Experienced Sauna

## LOCATION

## SZOMBAT/SAMSTAG/SATURDAY

08:00	<b>Fit aktív reggel</b> / Fit active morning ..... 30 min	Yoga
09:00	<b>Mobilizáció/Mobilization</b> ..... 45 min	Yoga
10:00	<b>Fejbőr diagnosztika</b> / Headskin diagnostic	Hair Salon
10:30	<b>SUP Cardio</b> ..... 30 min	Sport pool
11:00	<b>Jeges-mentás bőrradírozás a gőzben</b> / Icy-mint peeling in the steam	Family steam Sauna
12:00	<b>Cardio training</b> ..... 45 min	GYM
13:00	<b>Jégbarlang Szaunaszeánsz</b> / Ice Cave Sauna Ritual	Experienced Sauna
14:00	<b>Tavaszi megújulás szaunaszeánsz</b> / Spring renewal Sauna Session	Family Sauna
15:00	<b>Csokikrémés Bőrápolás a gőzben</b> / Chocolate Cream Skin Treatment	Family steam Sauna
15:00	<b>Köredzés</b> /Circuit training..... 45 min	GYM
16:00	<b>Szaunamester meglepetése</b> / Szauna Master's Surprise	Family Sauna
16:30	<b>Fit szalag</b> / Theraband workout..... 45 min	Yoga
17:00	<b>Le Primore Signature szaunaszeánsz</b>	Experienced Sauna
17:30	<b>Hangtálfürdő</b> / Sound bowl bath ..... 45 min	Conference Hall, 1.floor

## LOCATION

A program változtatás jogát fenntartjuk. /We reserve the right to modify the program.