

SPA PROGRAMOK | SPA PROGRAMS | SPA PROGRAMME

05.22.-05.24.

PÉNTEK/ FREITAG/ FRIDAY

08:00	Gerinc torna / Spine Workout 30 min	Yoga
09:00	Erőnléti edzés/ Strength training 45 min	GYM
10:00	Gyógytornász állapotfelmérés/Physiotherapist status condition	Yoga
10:30	SUP Cardio 30 min	Sport pool
11:00	Citrusos bőrradírozás a gőzben / Citrus peeling in the steam	Family Steam Sauna
12:00	Köredzés/ Circuit training 45 min	GYM
13:00	Pop stars szaunaszeánsz/ Sauna Session	Experienced Sauna
14:00	Teljes testedzés/ Full body workout 45 min	GYM
14:00	Erdei nyugalom Szaunaszeánsz/ Forest calmness sauna session	Family Sauna
15:00	Édes-Mézes Bőrápolás a gőzben/ Sweet and Honey treatment in the steam	Family Steam Sauna
15:30	Hajszín választási tanácsadás/ Hair color consultation	Fodrászat
16:00	Szaunaprogram gyerekeknek/ Children's Sauna Program	Family Sauna
17:00	Le Primore Signature szaunaszeánsz / Sauna Session	Experienced Sauna

VASÁRNAP/ SONNTAG/ SUNDAY

08:00	Reggeli Napindító fitness / Morning starting fitness 30 min	Yoga
09:00	Hangtálfürdő vízi/ Sound bowl bath 45 min	Sport pool
09:30	Béke és feltöltődés 'relax' szaunaszeánsz/ Peace & Rejuvenation – Relax Sauna Session	Family Sauna
10:00	Arcbőr diagnosztika / Facial dianostic	Cosmetic
10:30	SUP Cardio 30 min	Sport pool
11:00	Spirituális gőzutazás-bőrradírozás a gőzben/ Spiritual Steam Ritual with Body Scrub in the steam	Family Steam Sauna
12:00	Nordic Walking 60 min	Meeting point: Lobby
13:00	Tűz és lélek tánca szaunaszeánsz/ Dance of Fire and Soul Sauna Ritual	Experienced Sauna
14:00	Bosu training 45 min	Yoga
15:00	Pünkösdi Rózsavizes bőrápolás/ Pentecost Rose Water Skin treatment in the steam	Family Steam Sauna
15:00	Teljes testedzés/ Full body workout 45 min	GYM
16:00	Szaunamester meglepetése/ Szauna Master's Surprise	Family Sauna
17:00	Le Primore Signature szaunaszeánsz/ Sauna Session	Experienced Sauna
17:30	Hangtálfürdő / Sound bowl bath 45 min	Conference Hall, 1.floor

SZOMBAT/SAMSTAG/SATURDAY

08:00	Fit aktív reggel / Fit active morning 30 min	Yoga
09:00	Mobilizáció/Mobilization 45 min	Yoga
10:00	Fejbőr diagnosztika / Headskin diagnostic	Hair Salon
10:30	Aqua fitness 20 min	Eden pool
11:00	Jeges-mentás bőrradírozás a gőzben/ Icy-mint peeling in the steam	Family steam Sauna
12:00	Pilates class 45 min	Outdoor
13:00	Valhalla szaunaszeánsz/ Sauna Ritual	Experienced Sauna
14:00	Hétfélig szellő szaunaszeánsz/ Weekend wind Sauna Session	Family Sauna
14:00	Yoga 45 min	Yoga
15:00	Csokikrémés Bőrápolás a gőzben/ Chocolate Cream Skin Treatment	Family steam Sauna
15:00	Vezetett meditáció / Directed meditation 30 min	Yoga
15:30	Bőrápolási tanácsadás/ Facial Skin care advice	Kozmetika
16:00	Szaunamester meglepetése / Szauna Master's Surprise	Family Sauna
17:00	Le Primore Arany harmónia Rituálé szaunaszeánsz/ Le Primore Golden Harmony ritual Sauna Session	Experienced Sauna
17:30	Hangtálfürdő / Sound bowl bath 45 min	Yoga

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