



# Lotus Therme Hotel & Spa H é v í z

In case of adverse weather, we replace outdoor activities with a personal training in our gym. • В случае плохой погоды, вместо наружной программы мы проводим индивидуальную тренировку в тренажерном зале.

## Activities

## Спортивные и велнесс программы

	Monday Понедельник	Tuesday Вторник	Wednesday Среда	Thursday Четверг	Friday Пятница	Saturday Суббота	Sunday Воскресенье
08:00	Water gymnastics 20' Водная гимнастика 20'	Water gymnastics 20' Водная гимнастика 20'	Water gymnastics 20' Водная гимнастика 20'	Water gymnastics 20' Водная гимнастика 20'	Water gymnastics 20' Водная гимнастика 20'	Water gymnastics 20' Водная гимнастика 20'	Water gymnastics 20' Водная гимнастика 20'
09:00	5 Tibetan yoga 20' Йога "5 Тибетских упражнений" 20'	Stability ball training 20' Утренняя гимнастика "fit ball" 20'	Morning yoga stretching 20' Йога "утренняя растяжка" 20'	Morning yoga 30' Утренняя йога 30'	Refreshing morning routine 20' Освежающая гимнастика 20'	Soft ball training 20' Тренинг с мягким мячом 20'	Sun salutation yoga 20' Йога "Здравствуй солнце" 20'
10:00	Preventive spine training 40' Профилактический тренинг позвоночника 40'	Abs-legs-glutes training 40' Тренинг мышц живота, ног и ягодиц 40'	Rubber band workout 40' Упражнения с резинкой 40'	Step bench workout 40' Упражнения на спел-скамейке 40'	Dynamic spine yoga 40' Динамическая йога для позвоночника 40'	Abs-legs-glutes Pilates 40' Пилатес пресс-ноги-ягодицы 40'	Full body workout 40' Тренировка всего тела 40'
11:00	Senior chair yoga 20' Йога на стуле для пожилых людей 20'	Easy spine exercises 20' Упрощённые упр. для позвоночника 20'	Cervical spine exercises 20' Упр. для шейного отдела позвоночника 20'	Leg stretching 20' Упражнения для растяжки ног 20'	Knee-friendly gluteal muscle strengthening 20' Укрепляем ягодичные мышцы без нагрузки колен 20'	Balance training 20' Упражнения для развития равновесия 20'	Neck-shoulders mobilization 20' Мобилизация шеи и плеч 20'
12:00	Gym presentation 20' Презентация фитнес-зала 20'	Yin yoga 30' Инь йога 30'	Yoga for better digestion 20' Йога для улучшения пищеварения 20'	Ball exercises for spine blocks 20' Упр. с мячом для расслабления позвоночника 20'	Stretching-relaxation 20' Релакс-растяжка 20'	Office training 20' Офисная гимнастика 20'	Yoga for better digestion 20' Йога для улучшения пищеварения 20'
13:00	Varicose veins exercise 20' Упражнения для профилактики варикоза 20'	Neck-shoulders stress relief 20' Снимаем напряжение в шее и плечах 20'	Breathing exercises 20' Дыхательная гимнастика 20'	Strengthening yoga 30' Укрепляющая йога 30'	Yoga breathing-relaxation 20' Дыхательная йога "Релакс" 20'	Spine yoga for good posture 30' Йога для позвоночника и хорошей осанки 30'	Fit ball relax 20' "Fit ball" релакс 20'
14:00	Trunk and abdominal separation training 30' Тренинг мышц живота 30'	Pilates for beginners 30' Пилатес для начинающих 30'	Exercises for lower back pain 30' Упр. для позвоночника (при болевом синдроме) 30'	Soft ball Pilates 30' Пилатес с мягким мячом 30'	Hip mobilization, stabilization 20' Мобилизируем и стабилизируем бёдра 20'	Arm workout 20' Тренировка рук 20'	Plank variations 20' Варианты планок 20'
15:00	Hip, inner thigh strengthening 20' Упр. для укрепления внутренних мышц бёдер 20'	Back-shoulders strengthening exercises 20' Укрепляем спину и плечи 20'	Thigh and glute strengthening 20' Упр. для укрепления бёдер и ягодиц 20'	Abs strengthening 20' Упр. для укрепления мышц живота 20'	Chest-arm strengthening 20' Упр. для укрепления мышц грудной клетки и рук 20'	Back & Abs strengthening 20' Укрепляем спину и пресс 20'	Strong glutes workout 30' Укрепляем ягодичные мышцы 30'
15:30	Hip stretching 20' Растяжка для расслабления бёдер 20'	Spine stretching 20' Растяжка для позвоночника 20'	Stretching 20' Растяжка 20'	Spine stretching exercises 20' Упр. для растяжки позвоночника 20'	Chest opening yoga 20' Йога для раскрытия грудной клетки 20'	Trunk stretching 20' Растяжка туловища 20'	

### Legend / Сокращения

■ Fitness room / Фитнес-зал  
■ Salt Cave / Рецепция СПА

□ Gym / Гимнастический зал  
■ Pool / Бассейн

⊙ - Depending on the weather / В случае хорошей погоды

Sauna rituals / Обливания в сауне  
10:00; 12:30; 15:00; 17:00