

Activities Спортивные и велнесс программы

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.

	Monday Понедельник	Tuesday Вторник	Wednesday Среда	Thursday Четверг	Friday Пятница	Saturday Суббота	Sunday Воскресенье
08:00	Water gymnastics 20' Аквафитнес 20'	Water gymnastics 20' Аквафитнес 20'	Water gymnastics 20' Аквафитнес 20'	Water gymnastics 20' Аквафитнес 20'	Water gymnastics 20' Аквафитнес 20'	Water gymnastics 20' Аквафитнес 20'	Water gymnastics 20' Аквафитнес 20'
09:00	Body awakening exercise outdoors 30' ☼ Утренняя зарядка на свежем воздухе 30' ☼	5 Tibetan yoga 20' Комплекс упражнений: 5 тибетских жемчужин 20'	Joint-mobilizing morning routine 20' Утренняя гимнастика для суставов 20'	Sun salutation yoga 20' Йога: «Приветствие Солнцу» 20'	Good morning pilates 30' Пилатес: «Доброе утро!» 30'	Retro-Gymnastik im Freien 30' ☼ Ретро-гимнастика на свежем воздухе 30' ☼	Spine yoga light 20' Легкая йога для позвоночника 20'
10:00	Body performing yoga 40' Йога для коррекции фигуры 40'	Pilates with ring 40' Пилатес с кольцом 40' 1.500 Ft / person / чел.	Dynamic spine training 40' Динамическая растяжка для позвоночника 40'	Spinal yoga 40' Йога для позвоночника 40' 1.500 Ft / person / чел.	Abs-legs-glutes workout 40' Тренировка пресса, ног, ягодиц 40'	Pilates with rubber band 40' Пилатес с эластичной лентой 40' 1.500 Ft / person / чел.	Step bench training 40' Тренировка на степ-скамейке 40'
11:00	Posture correction exercise with stick 20' Упражнения с палкой, для улучшения осанки 20'	Senior chair yoga 20' Йога на стуле для людей пожилого возраста 20'	Neck-shoulder exercise outdoors 20' ☼ Упражнения для шеи и плеч на свежем воздухе 20' ☼	Fitball gymnastics 20' Упражнение с фитболом 20'	Daily stretching 20' Ежедневная растяжка 20'	Relaxation of neck and shoulders 20' Снимаем напряжение в шее и плечах 20'	Senior gymnastics 20' Гимнастика для людей пожилого возраста 20'
12:00	Fitness room demonstration 20' Презентация фитнес-зала 20'	Walking exercises outdoors 30' ☼ Прогулка на свежем воздухе 30' ☼	Yin yoga 20' Инь-йога 20'	Stretching outdoors 20' ☼ Растяжка на свежем воздухе 20' ☼	Gentle yoga 20' Нежная йога 20'	Balance yoga walk 20' Йога-баланс 20'	Yoga breathing, relaxation outdoors 20' ☼ Дыхательная йога, релаксация на свежем воздухе 20' ☼
13:00	Metabolism stimulating yoga 20' Йога, стимулирующая метаболизм 20'	Waist exercises on a ball 30' Упражнения на мяче для поясницы 30'	Pilates "Everyday" 30' Пилатес: «Каждый день» 30'	Glute strengthening pilates 20' Пилатес для укрепления мышц ягодиц 20'	Office exercise 20' Комплекс упражнений для офисных работников 20'	Strengthening yoga 30' Укрепляющая йога 30'	Training with the chair 30' Тренировка со стулом 30'
14:00	Softball Pilates 40' Пилатес "Soft Ball" 40' 1.500 Ft / person / чел.	Water gymnastics 20' Аквафитнес 20'	Detoxifying, slimming yoga 40' Йога для похудения и детокса 40' 1.500 Ft / person / чел.	Aqua Nordic Walking 30' Аква-скандинавская ходьба 30' 1.500 Ft / person / чел.	Smovey Walk 30' Прогулка "Smovey" 30' 1.500 Ft / person / чел.	Water gymnastics 20' Аквафитнес 20'	Pilates for a flat belly 20' Пилатес для плоского живота 20'
15:00	Arm muscle training 20' Упражнения для рук 20'	Gluteal muscle training 20' Упражнения для мышц ягодиц 20'	Leg muscle training 20' Упражнения для мышц ног 20'	Cortex training 20' Упражнения для укрепления мышц туловища 20'	Back muscle training 20' Упражнения для укрепления мышц спины 20'	Chest-shoulder training 20' Упражнения для укрепления мышц груди и плеч 20'	Abdomen, inner thigh training 20' Тренировка брюшного пресса и внутренней поверхности бедер 20'
15:25	Shoulder-back stretching, relaxation 20' Упражнения для расслабления плеч и спины 20'	Hip stretching, relaxation 20' Упражнения для растяжки мышц бёдер, расслабление 20'	Leg stretching 20' Упражнения для растяжки мышц ног 20'	Spinal stretching, relaxation 20' Растяжка позвоночника, расслабление 20'	Back muscle stretching, relaxation 20' Растяжка мышц спины, расслабление 20'	Chest stretching, relaxation 20' Растяжка грудной клетки, расслабление 20'	Hip stretching, relaxation 20' Растяжка мышц бедер, расслабление 20'

Legend / Сокращения

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

- Gym / Гимнастический зал
- Pool / Бассейн

☼ - Depending on the weather / В случае хорошей погоды

Sport- és wellness programok Sport- und Wellnessprogramme

Rossz idő esetén a kinti programok helyett személyi edzés tartunk a fitnesszteremben. • Beim Schlechtwetter wird als Alternative für die Sportprogramme im Freien persönliches Training im Fitnessraum abgehalten.

	Hétfő Montag	Kedd Dienstag	Szerda Mittwoch	Csütörtök Donnerstag	Péntek Freitag	Szombat Samstag	Vasárnap Sonntag
08:00	Vízi torna 20' Wassergymnastik 20'	Vízi torna 20' Wassergymnastik 20'	Vízi torna 20' Wassergymnastik 20'	Vízi torna 20' Wassergymnastik 20'	Vízi torna 20' Wassergymnastik 20'	Vízi torna 20' Wassergymnastik 20'	Vízi torna 20' Wassergymnastik 20'
09:00	Testébresztő torna a szabadban 30'☉ Körpererweckungsübung im Freien 30'☉	5 Tibeti jóga 20' 5 Tibeter Yoga 20'	Ízületátmozgató reggeli rutin 20' Gelenkmobilisierende Morgenroutine 20'	Napüdvözet jóga 20' Sonnengruß-Yoga 20'	Jó reggelt pilates 30' Guten Morgen Pilates 30'	Retró torna a szabadban 30'☉ Retro-Gymnastik im Freien 30'☉	Gerincjóga light 20' Wirbelsäulenyoga leicht 20'
10:00	Alakformáló jóga 40' Körperformendes Yoga 40'	Pilates gyűrűvel 40' Pilates mit Ring 40' 1.500 Ft / fő / Person	Dinamikus gerinctréning 40' Dynamisches Wirbelsäulen-training 40'	Gerincjóga 40' Wirbelsäulen-Yoga 40' 1.500 Ft / fő / Person	Has-láb-fenék edzés 40' Bauch-Beine-Po-Training 40'	Pilates gumiszalaggal 40' Pilates mit Gummiband 40' 1.500 Ft / fő / Person	Step pados edzés 40' Stepbank-Training 40'
11:00	Tartásjavító torna bottal 20' Haltungskorrekturübung mit Stock 20'	Szenior székjóga 20' Senioren Stuhl-Yoga 20'	Nyak-váltorna a szabadban 20'☉ Nacken-Schulter-Training im Freien 20'☉	Fitball-torna 20' Fitball-Übung 20'	Napi nyújtás 20' Tägliches Dehnen 20'	Nyak, váll stresszoldás 20' Entspannung von Nacken und Schultern 20'	Szenior torna 20' Seniorengymnastik 20'
12:00	Fitnesszterem bemutató 20' Fitnessraum-Vorführung 20'	Sétatorna a szabadban 30'☉ Gehübung im Freien 30'☉	Yin jóga 20' Yin Yoga 20'	Nyújtás a szabadban 20'☉ Dehnübungen im Freien 20'☉	Kimélő jóga 20' Sanftes Yoga 20'	Balansz-jógaséta 20' Balance-Yoga-Spaziergang 20'	Jógalégzés, relaxáció a szabadban 20'☉ Yoga-Atmung, Entspannung im Freien 20'☉
13:00	Anyagcsere serkentő jóga 20' Stoffwechselanregendes Yoga 20'	Deréktorna labdán 30' Taillen-Training auf dem Ball 30'	„Mindennapos“ pilates 30' Pilates „Alltag“ 30'	Farizom erősítő pilates 20' Gesäß-Stärkungs-Pilates 20'	„Iroda“ torna 20' „Büro“ Training 20'	Erősítő jóga 30' Kräftigendes Yoga 30'	Edzés székkal 30' Training mit dem Stuhl 30'
14:00	Softball pilates 40' Softball-Pilates 40' 1.500 Ft / fő / Person	Vízi torna 20' Wassergymnastik 20'	Méregtelenítő, karcsúsító jóga 40' Entgiftendes, schlank machendes Yoga 40' 1.500 Ft / fő / Person	Vízi „walking“ 30' Aqua Nordic Walking 30' 1.500 Ft / fő / Person	Smovey séta 30' Smovey Walk 30' 1.500 Ft / fő / Person	Vízi torna 20' Wassergymnastik 20'	Pilates a lapos hasért 20' Pilates für einen flachen Bauch 20'
15:00	Karizom edzés 20' Arm workout 20'	Farizom edzés 20' Gesäßmuskelttraining 20'	Lábizom edzés 20' Beinmuskelttraining 20'	Törzs edzés 20' Rumpfttraining 20'	Hátizom edzés 20' Rückenmuskelttraining 20'	Mell-váll edzés 20' Brust-Schulter-Training 20'	Has-belső comb edzés 20' Bauch- und Innenschenkel-training 20'
15:25	Váll-hát nyújtás, lazítás 20' Schulter-Rücken-Dehnung, Entspannung 20'	Csípőnyújtás, lazítás 20' Hüftdehnung, Entspannung 20'	Lábnyújtás 20' Bein-Dehnung 20'	Gerincnyújtás, lazítás 20' Wirbelsäulendehnung, Entspannung 20'	Hátizom nyújtás, lazítás 20' Dehnung und Entspannung der Rückenmuskulatur 20'	Mellkas nyújtás, lazítás 20' Brustdehnung, Entspannung 20'	Csípőnyújtás, lazítás 20' Hüftdehnung, Entspannung 20'

Jelmagyarázat - Zeichenerklärung

■ Fitnesszterem / Fitnessraum
■ Sóbarlang / Salzgrotte

□ Gimnasztika terem / Gymnastikraum
■ Medence / Pool

☉ Szép idő esetén / Beim Schönwetter