

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	Morning exercises 30' Утренняя разминка 30'	5 Tibetan exercises 20' Комплекс упражнений "5 Тибетских жемчужин" 20'	Joint Mobility Exercise 30' Упражнения для подвижности суставов 30'	Sun salutation 20' "Приветствие солнцу" (йога) 20'	5 Tibetan exercises 20' Комплекс упражнений "5 Тибетских жемчужин" 20'	Outdoor gymnastics 30' ☉ Упражнения на открытом воздухе 30' ☉	Sun Salutation 20' "Приветствие солнцу" (йога) 20'
10:00	Fat-burning spine exercises 40' Жиросжигающие упражнения для спины 40'	Dynamic Pilates 40' 1 500 Ft / person Динамический пилатес 40' 1 500 Ft / person / чел.	Abs, Legs & Glutes 40' Упражнения для живота, ног и ягодиц 40'	Softball training 40' 1 500 Ft / person Тренировка с мягким мячом 40' 1 500 Ft / person / чел.	Body shaping with step bench 40' Коррекция фигуры на степ-платформе 40'	Spine yoga 40' 1 500 Ft / person Йога для позвоночника 40' 1 500 Ft / person / чел.	Bodytoning with Equipment 40' Фитнес для формирования фигуры со спортивным инвентарём 40'
11:00	Yoga for beginners 20' Йога для начинающих 20'	Shoulder Mobility with Ball 20' Упражнения для подвижности плеч с мячом 20'	Outdoor Senior training 20' ☉ Сеньор-тренинг на открытом воздухе 20' ☉	Fit Legs Outdoor 20' ☉ Фитнес для ног на свежем воздухе 20' ☉	Waist training with exercise ball 20' Упражнения для поясницы на мяче 20'	Restart exercising 20' Гимнастика для начинающих 20'	Senior training 20' Гимнастика для пожилых 20'
12:00	Information about the gym 20' Презентация фитнес-зала 20'	Active Walk Outdoor 20' ☉ Активная ходьба на свежем воздухе 20' ☉	Yoga for better digestion 20' Йога для улучшения пищеварения 20'	Strengthening against Osteoporosis 20' Упражнения для профилактики остеопороза 20'	Yin yoga 20' Инь-йога 20'	Yoga Walk Outdoor 20' ☉ Йога-прогулка на свежем воздухе 20' ☉	Yoga for better digestion 20' Йога для улучшения пищеварения 20'
13:00	Outdoor yoga breathing exercises 20' ☉ Дыхательная йога на открытом воздухе 20' ☉	Chair Yoga for Seniors 20' Йога на стуле для людей старшего возраста 20'	Posture Training on Mat 20' Упражнения для осанки на коврике 20'	Yoga for stress relief 30' Антистресс-йога 30'	Upper Body Workout Outdoor 20' ☉ Упражнения для рук, плеч и спины на свежем воздухе 20' ☉	Chair Strength Training 20' Укрепление мышц с опорой на стул 20'	Smovey Walking 30' ☉ Тренировка со SMOVEY-палками во время ходьбы 30' ☉
14:00	Pilates with Ring 40' 1 500 Ft / person Занятие пилатесом с кольцом 40' 1 500 Ft / person / чел.	Water gymnastics 20' Аквафитнес 20'	Pilates with exercise ball 40' 1 500 Ft / person Пилатес с мячом 40' 1 500 Ft / person / чел.	Water gymnastics 20' Аквафитнес 20'	Dynamic spine training 40' 1 500 Ft / person Динамическая тренировка позвоночника 40' 1 500 Ft / person / чел.	Water gymnastics 20' Аквафитнес 20'	Office yoga 20' Йога для офисных работников 20'
15:00	Thigh Workout 20' Упражнения для мышц бёдер 20'	Arm Toning with Equipment 20' Упражнения для рук со спортивным инвентарём 20'	Back muscle training with stick 20' Упражнения для спины с гимнастической палкой 20'	Strengthening on the mat 20' Силовая тренировка на полу 20'	Gluteal muscles training 20' Упражнения для ягодичных мышц 20'	Core Workout 20' Упражнения для мышц живота 20'	Back Workout 20' Упражнения для мышц спины 20'
15:25	Hip Opening Yoga 20' Йога для раскрытия тазобедренных суставов 20'	Spine stretching 20' Разминка и растяжка позвоночника 20'	Chest-opening yoga 20' Йога для грудной клетки 20'	Stretching 20' Разминка и растяжка мышц 20'	Hip-opening yoga 20' Упражнения для подвижности тазобедренных суставов 20'	Stretching & Relaxation 20' Растяжка мышц и связок, релаксация 20'	Spine mobilization 20' Упражнения для подвижности позвоночника 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 edzést 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	Reggeli torna 30' Morgengymnastik 30'	5 Tibeti jóga 20' 5 Tibeter Yoga 20'	Izület átmozgató torna 30' Mobilisationsübungen für die Gelenke 30'	Napüdvözet 20' Sonnengruß 20'	5 Tibeti jóga 20' 5 Tibeter Yoga 20'	Torna a szabadban 30' ☼ Gymnastik im Freien 30' ☼	Napüdvözet 20' Sonnengruß 20'
10:00	Zsírégető gerinctorna 40' Fettverbrennendes-Rücken- training 40'	Dinamikus pilates 40' 1 500 Ft / Fő Dynamisches Pilates 40' 1 500 Ft / Person	Has-láb-fenék 40' Bauch-Beine-Po 40'	Softball tréning 40' 1 500 Ft / fő Softball-Training 40' 1 500 Ft / Person	Alakformálás steppadon 40' Step-Aerobic (Figurtraining) 40'	Gerincjóga 40' 1 500 Ft / fő Wirbelsäulen-Yoga 40' 1 500 Ft / Person	Alakformálás eszközzel 40' Figurformender Training mit Sporartikeln 40'
11:00	Bevezetés a jógaába 20' Einführung ins Yoga 20'	Vállmobilizálás labdán 20' Schultermobilisation mit dem Ball 20'	Szenior tréning a szabadban 20' ☼ Seniorenttraining im Freien 20' ☼	Fitt lábak a szabadban 20' ☼ Fitte Beine im Freien 20' ☼	Deréktorna labdán 20' Rückentraining mit dem Ball 20'	Újrakezdő torna 20' Training für Wiedereinstei- ger 20'	Szenior tréning 20' Seniorenttraining 20'
12:00	Fitnesszterem bemutató 20' Fitnessraum-Vorführung 20'	Aktív séta a szabadban 20' ☼ Aktiver Spaziergang im Freien 20' ☼	Emésztést segítő jóga 20' Yoga für eine gesunde Verdauung 20'	Erősítés csonttrikulás ellen 20' Kräftigung gegen Osteopo- rose 20'	Yin jóga 20' Yin Yoga 20'	Jógaséta a szabadban 20' ☼ Yoga-Spaziergang im Freien 20' ☼	Jógával az emésztésért 20' Yoga für die gute Verdauung 20'
13:00	Jógalégzés a szabadban 20' ☼ Yoga Atemübungen im Freien 20' ☼	Szenior székJóga 20' Stuhl-Yoga für Senioren 20'	Tartásjavítás talajon 20' Bodenübungen für gute Körperhaltung 20'	Stresszoldó jóga 30' Stresslösendes Yoga 30'	Felsőtest torna a szabadban 20' ☼ Oberkörpertraining im Freien 20' ☼	Erősítés széken 20' Kräftigungsübungen mit dem Stuhl 20'	Smovey walking 30' ☼ Smovey walking 30' ☼
14:00	Pilates gyűrűvel 40' 1500 Ft / fő Pilates mit Ring 40' 1500 Ft / Person	Vízi torna 20' Wassergymnastik 20'	Pilates labdával 40' 1 500 Ft / fő Pilates mit dem Ball 40' 1 500 Ft / Person	Vízi torna 20' Wassergymnastik 20'	Dinamikus gerinctréning 40' 1 500 Ft / fő Dynamisches Wirbelsäulen- training 40' 1 500 Ft / Person	Vízi torna 20' Wassergymnastik 20'	Iroda jóga 20' Büro Yoga 20'
15:00	Combizom tréning 20' Oberschenkeltraining 20'	Kar tonizálás eszközzel 20' Workout für definierte Arme mit Sportartikeln 20'	Hátizom tréning bottal 20' Rückentraining mit Stab 20'	Erősítés talajon 20' Kräftigungsübungen am Boden 20'	Farizom tréning 20' Gesäßtraining 20'	Hasizom tréning 20' Bauchtraining 20'	Hátizom tréning 20' Rückentraining 20'
15:25	Csípőnyújtó jóga 20' Hüftöffnendes Yoga 20'	Gerincnyújtás 20' Wirbelsäulen-Stretching 20'	Mellkasnyitó jóga 20' Brustöffnendes Yoga 20'	Nyújtás 20' Stretching 20'	Csípőmobilizáció 20' Hüftmobilisation 20'	Nyújtás, relaxáció 20' Stretching & Entspannung 20'	Gerincmobilizáció 20' Wirbelsäulenmobilisation 20'

Jelmagyarázat - Zeichenerklärung

■ Fitnesszterem / Fitnessraum
■ Sóbarlang / Salzgrotte

□ Gimnasztika terem / Gymnastikraum
■ Medence / Pool

☼ Szép idő esetén / Beim Schönwetter