

Activities Спортивные и велнес 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' 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	Gentle morning yoga 30' Легкая утренняя йога 30'	Sun salutation 20' Гимнастика "Здравствуй солнцу" 20'	5 Tibetan rites 20' "Жемчужины Тибета" 20'	Spine yoga light 30' Лёгкая йога для позвоночника 30'	Body awakening pilates 30' Пилатес "Пробуждение тела" 30'	Sun salutation 20' Гимнастика "Здравствуй солнцу" 20'	5 Tibetan rites 20' "Жемчужины Тибета" 20'
10:00	Fat-burning spine workout 40' Жиросжигающая торна позвоночника 40'	Power pilates 40' Динамический пилатес 40'	Belly-legs-butt workout 40' Тренинг "Живот-ноги-ягодицы" 40'	Soft ball training 40' Тренировка с мягким мячом 40'	Step bench workout 40' Гимнастика со "степом" 40'	Spine yoga 40' Йога для позвоночника 40'	Body shaping 40' Упражнения "Коррекция фигуры" 40'
11:00	Exercises for neck-shoulders 20' Гимнастика: "Шея-плечи" 20'	Senior workout 20' Гимнастика для пожилых людей 20'	Osteoporosis exercises 20' Упражнения при остеопорозе 20'	Exercise for healthier veins 20' Упражнение для вен 20'	Ball exercises for waist 20' Торна с мячом для поясницы 20'	Ankle & knee exercises 20' Гимнастика "Голеностоп и колени" 20'	Senior training 20' Гимнастика для пожилых людей 20'
12:00	Fitness room demonstration 20' Презентация фитнес-зала 20'	Yoga poses for better digestion 20' Йога для улучшения пищеварения 20'	Outdoor breathing exercises 20' ☉ Дыхательная торна на свежем воздухе 20' ☉	Chair yoga for seniors 20' Йога на стуле для пожилых 20'	Leg stretching exercises on the floor 20' Упражнения для растяжки ног на полу 20'	Fitball relax 20' Релакс "Фитбал" 20'	Yoga poses for good digestion 20' Йога для улучшения пищеварения 20'
13:00	Spine stretching 20' Растяжка позвоночника 20'	Fit ball Pilates 30' Пилатес с мячом 30'	Soft ball Pilates 30' Пилатес с мягким мячом 30'	Smovey walking 20' Ходьба с кольцом "смуви" 20'	Yin yoga 30' Инь-йога 30'	Archery 30' ☉ Стрельба из лука 30' ☉	Osteoporosis exercises 20' Упражнения при остеопорозе 20'
14:00	Pilates Basic 30' Базовый пилатес 30'	Wall yoga 20' Йога: "У стены" 20'	Office yoga 20' Офисная йога 20'	Standing yoga exercises 20' Йога стоя 20'	Trunk muscles strengthening 20' Тренировка мышц торса 20'	Strengthening chair exercises 20' Упражнения со стулом 20'	Office yoga 20' Офисная йога 20'
15:00	Thighs-calves workout 20' Тренинг мышц ног 20'	Arms & shoulders workout 20' Гимнастика для плеч и рук 20'	Knee-friendly gluteal muscles workout 20' Гимнастика для колен и ягодичных мышц 20'	Biceps-triceps-abs workout 20' Торна: "бицепс-трицепс-живот" 20'	Glute-thighs workout 20' Упражнения для ягодичных мышц 20'	Back-shoulders-abs workout 20' Тренинг "Спина-плечи-живот" 20'	Chest & back workout 20' Упражнения для спины и грудного отдела 20'
15:30	Leg stretch 20' Растяжка для ног 20'	Shoulder mobility exercises 20' Гимнастика: "Мобилизация плеч" 20'	Hips opening yoga 20' Йога для раскрытия таза 20'	Chest opening yoga 20' Йога для раскрытия грудной клетки 20'	Hip mobility exercises 20' Мобилизация бедра 20'	Back bending yoga 20' Йога "Выпрямление спины" 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

Sport- és wellness programok Sport- und Wellnessprogramme

Rossz idő esetén a kinti programok helyett személyi edzést tartunk a fitnessteremben. • 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	Gyengéd reggeli jóga 30' Sanftes Morgenyoga 30'	Napüdvözet 20' Sonnengruß 20'	5 Tibeti jóga 20' 5 Tibeter Yoga 20'	Gerincjóga light 30' Wirbelsäulen-Yoga light 30'	Testébresztő pilates 30' Guten Morgen-Pilates 30'	Napüdvözet 20' Sonnengruß 20'	5 Tibeti jóga 20' 5 Tibeter Yoga 20'
10:00	Zsírégető gerinctorna 40' Fettverbrenner- Rückentraining 40'	Power pilates 40' Power Pilates 40'	Has-láb-fenék 40' Bauch-Beine-Po Gymnastik 40'	Soft ball tréning 40' Softball Training 40'	Alakformálás step-padon 40' Figurtraining auf dem Stepbrett 40'	Gerincjóga 40' Wirbelsäulen-Yoga 40'	Alakformálás eszközzel 40' Figurformendes Training mit Sportartikeln 40'
11:00	Nyak-váll torna 20' Nacken-Schulter Übungen 20'	Szenior tréning 20' Seniorentaining 20'	Csontritkulás torna eszközzel 20' Osteoporose Training mit Sportartikeln 20'	Vénás torna falnál 20' Venengymnastik an der Wand 20'	Deréktorna labdán 20' Taillentraining mit dem Ball 20'	Térd-boka torna 20' Knie-Knöchel-Gymnastik 20'	Szenior tréning 20' Seniorentaining 20'
12:00	Fitnessterem bemutató 20' Fitnessraum-Vorführung 20'	Emésztést segítő jóga 20' Yoga für eine gute Verdauung 20'	Légzőgyakorlatok a szabadban 20' ☼ Atmungsübungen im Freien 20' ☼	Szenior székjóga 20' Stuhl-Yoga für Senioren 20'	Lábnújtás talajon 20' Beindehnung am Boden 20'	Fitball relax 20' Fitball-Relax 20'	Jógával az emésztésért 20' Yoga für eine gute Verdauung 20'
13:00	Gerinclairító nyújtás 20' Wirbelsäulendehnung 20'	Pilates Fitballal 30' Pilates mit Fitball 30'	Pilates soft ball labdával 30' Pilates mit Softball 30'	Vitalizáló séta smovey-val 20' Vitalisierender Spaziergang mit Smovey 20'	Yin jóga 30' Yin Yoga 30'	Jászat 30' ☼ Bogenschießen 30' ☼	Csontritkulás torna 20' Osteoporose Training 20'
14:00	Pilates Basic 30' Pilates Basic 30'	Jóga falnál 20' Yoga bei der Wand 20'	Irodajóga 20' Büro Yoga 20'	Álló jóga gyakorlatok 20' Yoga-Übungen im Stehen 20'	Törzsizom erősítés 20' Kräftigung der Rumpfmuskulatur 20'	Erősítés székkal 20' Kräftigungsübungen mit dem Stuhl 20'	Irodajóga 20' Büro Yoga 20'
15:00	Comb-vádli edzés 20' Oberschenkel-Waden- Training 20'	Kar-váll edzés 20' Arm-Schulter-Training 20'	Térdkímélő farizom edzés 20' Knieschonendes Gesäßtraining 20'	Bicepsz-tricepsz-has edzés 20' Bizeps-Trizeps-Bauchtraining 20'	Farizom-comb edzés 20' Gesäß-Oberschenkel-Training 20'	Hát-váll-has edzés 20' Rücken-Schulter-Bauch- Training 20'	Mell-hát edzés 20' Brust- und Rückentraining 20'
15:30	Lábizom nyújtás 20' Beinmuskel-Dehnung 20'	Vállmobilizáció 20' Schultermobilisation 20'	Csípőnyitó jóga 20' Yoga zur Hüftöffnung 20'	Mellkasnyitó jóga 20' Yoga zur Brustöffnung 20'	Csípőmobilizáció 20' Hüftmobilisation 20'	Hátrahajlító jóga 20' Yoga mit Rückenbeugung 20'	

Jelmagyarázat - Zeichenerklärung

■ Fitnessterem / Fitnessraum
■ Sóbárlang / Salzgrotte

□ Gimnasztika terem / Gymnastikraum
■ Medence / Pool

☼ Szép idő esetén / Beim Schönwetter

Szaunafelöntések / Saunaaufgüsse
10:00; 12:30; 15:00; 17:00