

## Sport and Wellness Programs Спортивные и велнесс программы



In case of bad weather instead of outdoor program take part in a personal training in our fitness center. • 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	Get fit 30' Утренняя разминка 30'	"Good Morning" pilates 30' Утренний пилатес 30'	Morning exercises with mini ball 30' Утренняя разминка с мини-мячом 30'	Spine yoga 30' Йога для позвоночника 30'	From head to foot 30' Утренняя разминка 30'	Morning routine 30' Утренняя разминка 30'	Sun salutation 20' Приветствие солнцу (йога) 20'
10:00	Back workout 40' Укрепление мышц спины 40'	Soft ball training 40' Тренировка с мягким мячом 40'	Belly-legs-butt workout 40' Укрепление живота, ног, ягодиц 40'	Workout 40' Общая гимнастика 40'	Cardio pilates 40' Кардио пилатес 40'	Spine yoga 40' Йога для позвоночника 40'	Body toning 40' Коррекция фигуры 40'
11:00	Sitting yoga 20' Йога сидя 20'	Sit and be fit 20' Упражнения со стулом 20'	Knee exercises 20' Упражнения для коленей 20'	Office yoga 20' Офисная йога 20'	Painless neck 20' Безболезненная шея 20'	Exercises with chair 20' Упражнения со стулом 20'	Lazy spine exercises 20' Упражнения позвоночника для ленивых 20'
12:00	Information about the fitness room 20' Показ тренажерного оборудования 20'	Body fat weight 20' Измерение жира в теле 20'	Yoga for better digestion 20' Йога, улучшающая пищеварение 20'	Nordic walking techniques 20' ☀ Техника скандинавской ходьбы 20' ☀	Lunch break yoga 20' Йога в обеденный перерыв 20'	Qi Gong/ 8 Treasures 20' Цигун 20'	Yoga for better digestion 20' Йога, улучшающая пищеварение 20'
13:00	Vein exercises 20' Йога против расширения вен 20'	Smovey walking 20' ☀ Ходьба с виброкольцами Smovey 20' ☀	Waist training 20' Гимнастика для талии 20'	Wrist yoga 20' Йога-терапия запястий 20'	Mini ball exercises 20' Упражнения с мини-мячом 20'	Hip mobilization 20' Мобилизация таза 20'	Foot and knee exercises 20' Гимнастика для коленей и ног 20'
14:00	Belly-legs-butt pilates 30' Пилатес для живота, ног, ягодиц 30'	Mobilization - Stabilization 30' Мобилизация - стабилизация 30'	Vital training 30' Витализирующая гимнастика 30'	Spine exercises on the mat 30' Упражнения для позвоночника на коврике 30'	Relax back exercises 30' Упражнения для расслабления спины 30'	Workout with stick 30' Упражнения с гимнастическим стиком 30'	Pilates chair workout 30' Пилатес со стулом 30'
15:00	Shoulder and arms workout 20' Укрепление спины, плеч 20'	Gluteal muscles training 20' Тренировка мышц ягодиц 20'	Arms-back workout 20' Укрепление рук, спины 20'	Stomach workout 20' Укрепление мышц живота 20'	Chair workout 20' Упражнения со стулом 20'	Body shaping exercises with mini band 20' Коррекция фигуры с мини-резинкой 20'	Short and intense 30' Короткая и интенсивная тренировка 30'
15:30	Yoga stretching 20' Йога для растяжки 20'	Hip-opening yoga 20' Йога для раскрытия таза 20'	Neck mobilization 20' Мобилизация шеи 20'	Spine stretching 20' Стретчинг позвоночника 20'	Stretching 20' Стретчинг 20'	Yin yoga 20' Инь-йога 20'	

### Legend / Сокращения

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

□ Gym / Гимнастический зал  
■ Pool / Бассейн

☀ - Depends on the weather / В случае хорошей погоды

Sauna rituals / Обливания в сауне  
10:00-12:30-14:00-15:00-17:00

## Sport- és wellness programok Sport- und Wellnessprogramme

Rossz idő esetén a kinti programok helyett személyedzést 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'	Vízitorna 20' Wassergymnastik 20'	Vízitorna 20' Wassergymnastik 20'	Vízitorna 20' Wassergymnastik 20'	Vízitorna 20' Wassergymnastik 20'	Vízitorna 20' Wassergymnastik 20'	Vízitorna 20' Wassergymnastik 20'
09:00	Fitten egész nap 30' Fit in den Tag 30'	"Jó reggelt" pilates 30' "Guten Morgen" Pilates 30'	Izület átmozgatás mini labdával 30' Gelenkmobilisation mit Miniball 30'	Gerincjóga 30' Yoga für die Wirbelsäule 30'	"Tetőtől talpig" 30' Von Kopf bis Fuß 30'	Reggeli torna 30' Morgenroutine 30'	Napüdvözet jóga 20' Yoga Sonnengruß 20'
10:00	Hátizom edzés 40' Rückentraining 40'	Soft Ball tréning 40' Soft Ball Training 40'	Has-láb-fenék edzés 40' Bauch-Beine-Po Training 40'	Teljes test edzés 40' Ganzkörper-Training 40'	Kardió pilates 40' Cardio-Pilates 40'	Hátizom erősítő jóga 40' Yoga für den Rücken 40'	Alakformáló edzés 40' Figurformendes Training 40'
11:00	Ülőjóga 20' Yoga im Sitzen 20'	Fitten ülve 20' Fit im Sitzen 20'	Térd torna 20' Wohlfühlgymnastik für das Knie 20'	Irodajóga 20' Yoga fürs Büro 20'	A fájdalommentes nyakért 20' Schmerzfrier Nacken 20'	Széktorna 20' Hocker-Gymnastik 20'	Gerinctorna lustáknak 20' Wirbelsäulengymnastik für Faule 20'
12:00	Fitness terem bemutató 20' Fitnessraum-Vorführung 20'	Testzsírszázalék mérés 20' Körperfett messen 20'	Jóga a jó emésztésért 20' Yoga für die Verdauung 20'	Nordic Walking technika 20' ✪ Nordic Walking Technik 20' ✪	Jóga ebédszünetben 20' Yoga für die Mittagspause 20'	Csikung 20' Qi Gong 20'	Jóga a jó emésztésért 20' Yoga für die Verdauung 20'
13:00	Vénás torna 20' Venengymnastik 20'	Séta Smovey-val 20' ✪ Smovey Walking 20' ✪	Deréktorna 20' Lenden-Wirbelsäulen Gymnastik 20'	Csuklójóga 20' Yoga für die Handgelenke 20'	Torna mini labdával 20' Miniball-Gymnastik 20'	Csípőmobilizáció 20' Hüftmobilisation 20'	Térd-boka torna 20' Knie und Knöchel Gymnastik 20'
14:00	Has-láb-fenék pilates 30' Bauch-Beine-Po Pilates 30'	Mobilizálás - stabilizálás 30' Mobilität - Stabilität 30'	Vitalizáló torna 30' Vital-Training 30'	Gerinctorna talajon 30' Wirbelsäulengymnastik am Boden 30'	Feszültségoldó hátizom torna 30' Entspannende Rückengymnastik 30'	Torna bottal 30' Training mit dem Stab 30'	Pilates székkal 30' Pilates mit dem Hocker 30'
15:00	Váll-kar edzés 20' Schulter und Arme Training 20'	Farizom edzés 20' Knackiger Po 20'	Kar-hát edzés 20' Arme und Rücken Training 20'	Hasizom edzés 20' Bauchmuskel-Training 20'	Edzés székkal 20' Ganzkörpertraining mit Stuhl 20'	Alakformálás miniszalaggal 20' Figurtraining mit dem Miniband 20'	Rövid és intenzív 30' Kurz und Intensiv 30'
15:30	Jóga nyújtás 20' Yoga-Dehnung 20'	Csípőnyitó jóga 20' Hüftöffner-Yoga 20'	Nyak mobilizáció 20' Nackennobilisation 20'	Gerincnyújtás 20' Wirbelsäulen-Dehnung 20'	Nyújtás 20' Dehnung 20'	Jin jóga 20' Yin Yoga 20'	

### Jelmagyarázat - Zeichenerklärung

■ Fitness terem / Fitnessraum  
■ Sóbarlang / Salzgrotte

□ Gimnasztika terem / Gymnastikraum  
■ Medence / Pool

✪ Szép idő esetén / Beim Schönwetter

Szaunafelöntések / Saunaaufgüsse  
10:00-12:30-14:00-15:00-17:00