

LIFESTYLE HOTEL MÁTRA

ANIMÁCIÓS PROGRAMOK

November 21. HÉTFŐ	November 22. KEDD	November 23. SZERDA	November 24. CSÜTÖRTÖK	November 25. PÉNTEK	November 26. SZOMBAT	November 27. VASÁRNAP
			10.00-11.30 3 km-es séta a Gyökeres forráshoz	13.00-13.40 Fitball edzés (Meditációs szoba)	10.00-12.00 5 km-es túra a Rákóczi-forráshoz	
			13.00-13.40 Alakformáló edzés (Meditációs szoba)	14.00-14.45 Őszi ajtódísz készítése spatulából (Kreatív terem)	13.00-13.40 Fit Body torna (Meditációs szoba)	
			16.00-16.30 Eszközös vízitorna	15.15-15.30 Találkozás Lifivel, a kabalanyuszival (Lobby)	14.00-14.40 Őszi tájkép készítése papírból (Kreatív terem)	
17.00-17.15 "Fruit Mix" gyümölcsös SAUNA CEREMÓNIA (Finn szauna)	17.00-17.15 "Vissza a nyárba" méz-banán-alma SAUNA CEREMÓNIA (Finn szauna)	17.00-17.15 "Őszi szellő" cukor-narancs SAUNA CEREMÓNIA (Finn szauna)		16.00-16.30 Átmozgató vízitorna	15.00-15.40 Csillámtetovás Előzetes bejelentkezés a SPA recepción (Kreatív terem)	
				17.00-17.15 "Lemon Beer" sör-citrom SAUNA CEREMÓNIA (Finn szauna)	16.00-16.30 Eszközös vízitorna	
				17.00-17.45 Makk figura készítése papírból (Kreatív terem)	17.00-17.15 "Sun of Jamaica" kókusz-kiwi-banán SAUNA CEREMÓNIA (Finn szauna)	
					17.00-17.45 Adventi naptár készítése papírból (Kreatív terem)	
					18.45-19.00 Találkozás Lifivel, a kabalanyuszival (Lobby)	
					19.15-19.45 Minidisco (Lobby)	

Részvétel a szauna ceremónián: 900 Ft/fő. Gyermekek és sportfoglalkozásokra, valamint a szauna programokra kérjük, előzetesen (legalább egy órával a kezdés időpontja előtt) jelentkezzenek be a SPA recepción. A sétára és a túrára gyülekező a szálloda recepciónál. A túrákat időjárás függvényében tartjuk meg. Érdeklődni a SPA recepción.