



Rekreacijski program • Programma ricreativo • Aktivitäten Programme •  
Recreation Programme • Акт-ион программа

	<b>Ponedeljek</b> Lunedì Montag Monday Понедельник	<b>Torek</b> Martedì Dienstag Tuesday Вторник	<b>Sreda</b> Mercoledì Mittwoch Wednesday Среда	<b>Četrtek</b> Giovedì Donnerstag Thursday Четверг	<b>Petek</b> Venerdì Freitag Friday Пятница	<b>Sobota</b> Sabato Samstag Saturday Суббота	<b>Nedelja</b> Domenica Sonntag Sunday воскресенье
7.30							
8.00							
9.00							
9.30							
12.00							
17.00							
18.00							



**Lokacija • Dove ? •**  
Wo ? • Location •  
Место проведения



**Cena na obisk • Prezzo per visita •**  
Preis pro Besuch • Price per visit •  
Цена за человека



**Trajanje • Durata •**  
Dauer • Duration •  
Продолжительность



TERME

**Prijava na recepciji Term (dan prej, do 19.ure) •** Iscrizione alla reception delle Terme (un giorno prima, fino alle ore 19.00) •  
Anmeldung an der Rezeption in den Terme (einen Tag vorher bis 19.00) • Registration at the Terme reception (a day before until 19.00) •  
Запись в приемной Терм (день заранее до 19.00)



HOTEL

**Prijava na hotelski recepciji (dan prej, do 19.ure) •** Iscrizione alla reception dell'albergo (un giorno prima, fino alle ore 19.00) •  
Anmeldung an der Hotelrezeption (einen Tag vorher bis 19.00) • Registration at the hotel reception (a day before until 19.00) •  
Запись в приемной отеля (день заранее до 19.00)



**Jutranja telovadba na prostem – 1000 gibov •** Ginnastica mattutina all'aperto • Morgengymnastik im Freien • Outdoor morning exercises • Утренняя зарядка на свежем воздухе

⌚ 30 min 📍 Meduza beach



**Rekreacija v vodi (pod vodstvom fizioterapevta) •** Attività ricreative in acqua (sotto la supervisione del fisioterapeuta) • Rekreation im Wasser (unter Anleitung des Physiotherapeuten) • Water recreation (under the supervision of a physiotherapist) • Восстановление в воде (под руководством физиотерапевта)

⌚ 20 min 📍 Terme Portorož  
Bazen • Piscina • Schwimmbad • Pool • бассейн



**Pranayama dihalne vaje •** Pranayama, esercizi di respirazione • Pranayama Atemübungen • Pranayama breathing exercises • Пранаяма дыхательные упражнения

⌚ 20 min 📍 Terme Portorož € 4,00 € 👥 MAX 8 PAX  
Telovadnica (1. nadstropje) • Palestra (1. piano) • Sporthalle (1. Stock) • Gym (1st floor) • центр Пилатес (1. этаж)



TERME



**Raztezanje •** Stretching

⌚ 30 min 📍 Grand Hotel Portorož 👥 MAX 10 PAX



HOTEL



**Vodeno kolesarjenje •** Gita in bicicletta • Geführtes Radfahren • Guided cycling • Групповая прогулка на велосипедах

⌚ cca. 90 - 120 min 📍 Grand Hotel Portorož € 10,00 € 👥 MAX 10 PAX  
⚡ € 19,00 €



HOTEL



**Vodna aerobika •** Aerobica acquatica • Wasseraerobic • Water aerobics • Водная аэробика

⌚ 30 min 📍 Terme Portorož



**Joga •** Yoga • Йога

⌚ 45 min 📍 Terme Portorož € 7,00 € 👥 MAX 8 PAX  
Telovadnica (1. nadstropje) • Palestra (1. piano) • Sporthalle (1. Stock) • Gym (1st floor) • центр Пилатес (1. этаж)



TERME