



Aktivnosti za vsak dan

Ponedeljek, dan za zdravje

- 8.00-8.20** Jutranja vadba – za zdravo telo v telovadnici Thermalium
- 9.00** Oglad Term 3000
dobimo se v avli Hotela Ajda
- 10.00** Vodna gimnastika
v kopališču Ajda (Aqua-Core)
- 10.30** Vodna gimnastika
v kopališču Termal (Aqua-Core)
- 11.00** Vodna gimnastika
v kopališču Terme 3000 (Aqua-Core)
- 12.30** Klepet z dr. Lukačič
v sejni sobi hotela Ajda (MT1)
- 13.00** Lepote in skrivnosti Prekmurja
zbor v avli hotela Ajda

Torek, dan za dušo

- 8.00-8.20** Jutranja vadba – Tai Chi
v telovadnici Thermalium
- 8.30** Jutranji ritual s tibetanskimi obredi
v sejni sobi Hotela Ajda (5,00 € /osebo)*
- 10.00** Vodna gimnastika
v kopališču Ajda (Aqua-Balancing)
- 10.30** Vodna gimnastika
v kopališču Termal (Aqua-Balancing)
- 11.00** Vodna gimnastika
v kopališču Terme 3000 (Aqua-Balancing)
- 14.00** Meditacija pri septarijah
zbor pri wellness recepciji Thermalium*

Sreda, dan za raztezanje

- 8.00-8.20** Jutranja vadba – raztezne vaje
v telovadnici Thermalium
- 10.00** Vodna gimnastika
v kopališču Ajda (Aqua-Streching)
- 10.30** Vodna gimnastika v kopališču
Termal (Aqua-Streching)
- 11.00** Vodna gimnastika v kopališču Terme
3000 (Aqua-Streching)
- 11.30** Povejte nam svoje mnenje
v aperitiv baru Hotela Ajda
- 15.00** Lahkih nog naokrog
zbor v avli Hotela Ajda

Četrtek, dan za sprostitvev

- 8.00-8.20** Jutranja vadba za sprostitvev hrbta
v telovadnici Thermalium
- 10.00** Vodna gimnastika
v kopališču Ajda (Aqualates)
- 10.30** Vodna gimnastika
v kopališču Termal (Aqualates)
- 11.00** Vodna gimnastika
v kopališču Terme 3000 (Aqualates)
- 14.00** Pilates
v telovadnici Thermalium
- 17.00** Družabne igre
v Termalovem Kujkle

Petek, dan za razstrupljanje

- 8.00-8.20** Jutranja vadba – dinamične vaje za ogrevanje
v telovadnici Thermalium
- 8.30** Jutranji ritual s tibetanskimi obredi
v sejni sobi Hotela Ajda (5,00 € /osebo)*
- 10.00** Vodna gimnastika
v kopališču Ajda (Aqua-vital)
- 10.30** Vodna gimnastika
v kopališču Termal (Aqua-vital)
- 11.00** Vodna gimnastika
v kopališču Terme 3000 (Aqua-vital)
- 15.00** Wellness sprehod s popusti na izbrane storitve
zbor v avli hotela Ajda*

Sobota, dan za naokrog

- 8.00-8.20** Jutranja vadba – vaje za noge
v telovadnici Thermalium
- 9.00** Nordijska hoja z učiteljem nordijske hoje
(1,00 € /osebo)*
- 10.00** Vodna gimnastika
v kopališču Ajda (Aqua-Walking)
- 10.30** Vodna gimnastika
v kopališču Termal (Aqua-Walking)
- 11.00** Vodna gimnastika
v kopališču Terme 3000 (Aqua-Walking)
- 13.30** Sprehod vino in čokolada
zbor v Hotelu Ajda (6,00 € / osebo)*

Nedelja, dan na OFF

- 8.00-8.20** Jutranja vadba - mobilizacijske vaje
v telovadnici Thermalium
- 10.00** Vodna gimnastika
v kopališču Ajda (Aqua-Mobility)
- 10.30** Vodna gimnastika
v kopališču Termal (Aqua-Mobility)
- 11.00** Vodna gimnastika v kopališču Terme
3000 (Aqua-Mobility)

*Prijave zbiramo na recepciji Hotela Ajda.
Vadbe potekajo na lastno odgovornost. Pridržujemo si pravico do spremembe programa.

**TERME 3000 –
MORAVSKE TOPLICE**

SAVA HOTELS & RESORTS