

	Ponedeljek Lunedì Montag Monday Понедельник	Torek Martedì Dienstag Tuesday Вторник	Sreda Mercoledì Mittwoch Wednesday Среда	Četrtek Giovedì Donnerstag Thursday Четверг	Petek Venerdì Freitag Friday Пятница	Sobota Sabato Samstag Saturday Суббота	Nedelja Domenica Sonntag Sunday воскресенье
7.30							
8.00							
8.00							
10.00							
10.30							
12.00							
16.30							
17.00							
17.00							
18.00							

Lokacija • Dove ? • Wo ?  
Location • Место проведения

Trajanje • Durata • Dauer  
Duration • Продолжительность

Cena • Prezzo • Preis  
Price • Цена

Informacije • Informazioni • Informationen  
Information • Информация

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

**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

**Joga • Yoga • Йога**  
 45 min Terme Portorož 7,00 €  
 Telovadnica (2.nadstropje) • Palestra (2. piano) • Sporthalle (2.Stock) • Gym (2nd floor) • центр Пилатес (2. этаж)  
 Na obisk • per ogni visita • pro Besuch • per visit • за человека

**Raztezanje • Stretching • Стретчинг**  
 30 min Mystica (Hotel Rivera) **Prijava na hotelski recepciji en dan prej; zbor na recepciji Rivera** • Iscrizione alla reception (un giorno prima); punto d'incontro alla reception dell'Hotel Rivera • Anmeldung an der Rezeption einen Tag vorher; Treffpunkt an der Riviera Reception • Registration at the hotel reception a day before; meeting point at the Riviera reception • Регистрация: один день перед мероприятием на ресепшн отеля; место встречи на ресепшн отеля Ривьеры

**Nordijska hoja • Camminata nordica • Nordic Walking • Nordic Walks**  
 Нордическая ходьба  
 180 min (cca.) Grand Hotel Portorož **Prijava na hotelski recepciji en dan prej; min. 5 oseb** • Iscrizione alla reception (un giorno prima); min. 5 persone • Anmeldung an der Rezeption einen Tag vorher; Min. 5 Personen • Registration at the hotel reception a day before; min. 5 persons • Регистрация: один день перед мероприятием на ресепшн отеля; Мин. 5 человек

**Vodeno kolesarjenje • Gita in bicicletta • Geführtes Radfahren • Guided cycling** • Групповая прогулка на велосипедах  
 120 min (cca.) Grand Hotel Portorož **Prijava na hotelski recepciji en dan prej; max. 10 oseb** • Iscrizione alla reception (un giorno prima); max. 10 persone • Anmeldung an der Rezeption einen Tag vorher; Max. 10 Personen • Registration at the hotel reception a day before; max. 10 persons • Регистрация: один день перед мероприятием на ресепшн отеля; max. 10 человек

5,00 €

**Pranayama dihalne vaje • Pranayama, esercizi di respirazione • Pranayama Atemübungen • Pranayama breathing exercises • Пранаяма дыхательные упражнения**  
 30 min Terme Portorož 4,00 €  
 Telovadnica (2.nadstropje) • Palestra (2. piano) • Sporthalle (2.Stock) • Gym (2nd floor) • центр Пилатес (2. этаж)  
 Na obisk • per ogni visita • pro Besuch • per visit • за человека

**Vodna aerobika • Aerobica acquatica • Wasseraerobic • Water aerobics • Водная аэробика**  
 30 min Sea Spa **V času zaprtja bazena se vodna aerobika prestavi v Terme Portorož. Min. 5 oseb.** • In caso di chiusura delle piscine, l'aerobica acquatica si svolgerà nelle Terme Portorož. Min. 5 persone • Im Falle der Schließung der Schwimmbäder wird die Wasseraerobics in Terme Portorož stattfinden. Min. 5 Personen • In case of closure of the swimming-pool, the water aerobics takes place in Terme Portorož. Min. 5 persons • В период закрытия бассейнов, занятия аэробикой переносятся в Термы Порторож. Мин. 5 человек

**Step aerobika • Aerobica Step • Stepaerobic • Step aerobics • Step аэробика**  
 30 min Mystica (Hotel Rivera) **Prijava na hotelski recepciji en dan prej; zbor na recepciji Rivera** • Iscrizione alla reception (un giorno prima); punto d'incontro alla reception dell'Hotel Rivera • Anmeldung an der Rezeption einen Tag vorher; Treffpunkt an der Riviera Reception • Registration at the hotel reception a day before; meeting point at the Riviera reception • Регистрация: один день перед мероприятием на ресепшн отеля; место встречи на ресепшн отеля Ривьеры