

































	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							
8.30							
9.30							
9.30							
12.00							
17.00							
18.00							



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 • бассейны



Joga • Yoga • Йога

⌚ 45 min 📍 Terme Portorož  
Telovadnica (1. nadstropje) • Palestra (1. piano) • Sporthalle (1. Stock) • ГYM (1st floor) • центр Пилатес (1. этаж)

€ 7,00 €  
Na obisk • per ogni visita • pro Besuch • per visit • за человека

ⓘ Informacije in rezervacije - Recepčija Term • informazioni e prenotazioni - Reception delle Terme • Informationen und Reservierungen - Empfang der Terme • information and reservations - Reception of Terme • Информация и резервация на ресепшене Терм



Raztezanje • Stretching • Стретчинг

⌚ 45 min 📍 Meduza beach

ⓘ Prijava na hotelski recepciji (en dan prej, do 19.ure) • Iscrizione alla reception (un giorno prima, fino alle ore 19.00) • Anmeldung an der Rezeption einen Tag vorher (bis 19 Uhr) • Registration at the hotel reception a day before • Регистрация: один день перед мероприятием на ресепшене отеля (до 19:00)



Nordijska hoja • Camminata nordica • Nordic Walking • Nordic Walks • Нордическая ходьба

⌚ 150 min (cca.) 📍 Grand Hotel Portorož

ⓘ Prijava na hotelski recepciji en dan prej (do 19.ure) • Iscrizione alla reception (un giorno prima fino alle ore 19.00) • Anmeldung an der Rezeption einen Tag vorher (bis zum 19.00) • Registration at the hotel reception a day before (until 19.00) • Регистрация: один день перед мероприятием на ресепшене отеля (до 19:00)



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

⌚ 120 min (cca.) 📍 Grand Hotel Portorož

€ 5,00 €  
Na obisk • per ogni visita • pro Besuch • per visit • за человека

ⓘ Prijava na hotelski recepciji en dan prej (do 19.ure) ; max. 10 oseb • Iscrizione alla reception (un giorno prima fino alle ore 19.00); max. 10 persone Anmeldung an der Rezeption einen Tag vorher (bis zum 19.00); Max. 10 Personen • Registration at the hotel reception a day before (until 19.00); max. 10 persons • Регистрация: один день перед мероприятием на ресепшене отеля (до 19:00); max. 10



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

⌚ 30 min 📍 Sea Spa

Bazen • Piscina • Schwimmbad • Pool • бассейны



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

⌚ 30 min 📍 Terme Portorož  
Telovadnica (1. nadstropje) • Palestra (1. piano) • Sporthalle (1. Stock) • ГYM (1st floor) • центр Пилатес (1. этаж)

€ 4,00 €  
Na obisk • per ogni visita • pro Besuch • per visit • за человека

ⓘ Informacije in rezervacije - Recepčija Term • informazioni e prenotazioni - Reception delle Terme • Informationen und Reservierungen - Empfang der Terme • information and reservations - Reception of Terme • Информация и резервация на ресепшене Терм