



❄	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							
9.00							
9.30							
12.00							
14.30							
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) • Recreation 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 € ⓘ Informacije in rezervacije - Reception Term (do 19.ure) ; max. 8 oseb • Informazioni e prenotazioni - Reception delle Terme (un giorno prima fino alle ore 19.00); max. 8 persone • Anmeldung an der Rezeption einen Tag vorher (bis zum 19.00); Max. 8 Personen • Registration at the Thermal reception a day before (until 19.00); max. 8 persons • Информации и резервация на ресепционе Терм (до 19.00); max. 8 человек

Raztezanje • Stretching
⌚ 30 min 📍 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); Max. 8 Personen • Registration at the hotel reception a day before (until 19.00); max. 8 persons • Информации и резервация на ресепционе Терм (до 19.00); max. 8 человек

Vodena telovadba s fizioterapevтом • Esercizi guidati con il fisioterapeuta • Geführte Übungen mit einem Physiotherapeuten • Guided exercise with a physiotherapist
⌚ 20 min 📍 Terme Portorož ⓘ Informacije in rezervacije - Reception Term (do 19.ure) ; max. 8 oseb • Informazioni e prenotazioni - Reception delle Terme (un giorno prima fino alle ore 19.00); max. 8 persone • Anmeldung an der Rezeption einen Tag vorher (bis zum 19.00); Max. 8 Personen • Registration at the Thermal reception a day before (until 19.00); max. 8 persons • Информации и резервация на ресепционе Терм (до 19.00); max. 8 человек

Vodeno kolesarjenje • Gita in bicicletta • Geführtes Radfahren • Guided cycling • Групповая прогулка на велосипедах
⌚ сса. 90 - 120 min 📍 Grand Hotel Portorož € 5,00 € ⓘ 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 ресепционе отеля (до 19.00); max. 10 человек

Vodna aerobika • Aerobica acquatica • Wasseraerobic • Water aerobics • Водная аэробика
⌚ 30 min 📍 Terme Portorož Bazen • Piscina • Schwimmbad • Pool • Бассейн

Step aerobika • Aerobica step • Step-Aerobic • Step aerobic
⌚ 30 min 📍 Grand Hotel Portorož ⓘ Prijava na hotelski recepciji en dan prej (do 19.ure) ; max. 9 oseb • Iscrizione alla reception (un giorno prima fino alle ore 19.00); max. 9 persone • Anmeldung an der Rezeption einen Tag vorher (bis zum 19.00); Max. 9 Personen • Registration at the hotel reception a day before (until 19.00); max. 9 persons • Регистрация: один день перед мероприятием на ресепционе отеля (до 19.00); max. 9 человек

Joga • Yoga • Йора
⌚ 45 min 📍 Terme Portorož € 7,00 € ⓘ Informacije in rezervacije - Reception Term (do 19.ure) ; max. 8 oseb • Informazioni e prenotazioni - Reception delle Terme (un giorno prima fino alle ore 19.00); max. 8 persone • Anmeldung an der Rezeption einen Tag vorher (bis zum 19.00); Max. 8 Personen • Registration at the Thermal reception a day before (until 19.00); max. 8 persons • Информации и резервация на ресепционе Терм (до 19.00); max. 8 человек

Nordijska hoja • Camminata nordica • Nordic Walking • Nordic Walks • Нордическая ходьба
ⓘ Možnost izposoje palic za nordijsko hojo. Povpraševanje na recepciji hotela. • È possibile noleggiare i bastoni da camminata nordica. Per informazioni rivolgersi alla reception dell'hotel. • Nordic walking poles can be rented. Available on request at the hotel reception. • Nordic-Walking-Stöcke können ausgeliehen werden. Auf Anfrage an der Hotelrezeption erhältlich.