





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





INFO: 	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							
8.00							
8.30							
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) • 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


 **Raztezanje** • Stretching • Стретчинг
⌚ 30 min
🏨 Grand Hotel Portorož
① **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 ресепшн отеля (до 19:00)

 **Joga** • Yoga • Йора
⌚ 45 min 📍 Meduza Beach
€ 7,00 € ☁ Terme Portorož
🏨 Meduza Beach
① **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 ресепшн отеля (до 19:00)
MAX: 8 PAX

 **Vodeno kolesarjenje** • Gita in bicicletta • Geführtes Radfahren • Guided cycling • Групповая прогулка на велосипедах
⌚ 120 min (cca.)
€ 5,00 €
🏨 Grand Hotel Portorož
① **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 ресепшн отеля (до 19:00)
MAX: 10 PAX

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

 **Step aerobika**
Aerobica step • Step-Aerobic • Step aerobic
⌚ 30 min
🏨 Grand Hotel Portorož
① **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 ресепшн отеля (до 19:00)
MAX: 10 PAX

 **Pranayama dihalne vaje** • Pranayama, esercizi di respirazione • Pranayama Atemübungen • Pranayama breathing exercises • Пранаяма дыхательные упражнения
⌚ 20 min 📍 Terme Portorož
€ 4,00 €
① **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 ресепшн отеля (до 19:00)
MAX: 8 PAX

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

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

🏨 **Zbirno mesto** • Punto d'incontro • Treffpunkte •
Meeting point • Место встречи

€ **Cena** • Prezzo • Preis
Price • Цена

📄 **Informacije** • Informazioni • Informationen
Information • Информация

☁ **V primeru dežja** • In caso di pioggia • In case of bad
weather • Im Falle von Regen • В случае дождя



Bazeni s termalno vodo bodo zaprti 1. 7. - 14. 7. 2024 • Le piscine con acqua termale saranno chiuse: 01/07/2024 – 14/07/2024 • Thermal pools will be closed: 1st of July – 14th of July 2024 • Die Schwimmbäder mit thermalem Wasser wird geschlossen: 1. 7. – 14. 7. 2024