

Grafik zajęć FITNESS – Termy Medical WARMIA PARK

| Godzina | Poniedziałek | Wtorek | Środa Aqua Day „Fit Sylwetka” | Czwartek | Piątek Aqua Day Mix | Sobota Weekendowy Fit Mix | Niedziela |
|---------------|--------------|--------------------------------|--|---------------------------------|---|---|-----------|
| 10.30 - 11.30 | | | | | | AQUA AEROBIC | |
| 11.30 - 12.30 | | | | | | PILATES z elementami Yogi- Fit i Stretchingu | |
| 12.30 - 13.0 | | | | | | NORDIC WALKING* | |
| 13.00 - 14.00 | | | | | | | |
| 17.00-18.45 | | | | | | | |
| 18.00 - 18.50 | | | AQUA AEROBIC - gr.I zestaw ćw. modelujących sylwetkę i poprawiających ogólną sprawność ruchów | | ZDROWY KRĘGOSŁUP i nie tylko-spokojne zajęcia o charakterze prozdrowotnym w basenie solankowym | AQUA MUSICALE | |
| 19.00 - 19.50 | | | AQUA AEROBIC - gr.II Power Mix-”Aqua- Tysiąccki” | | Aqua MIX Aerobic- zajęcia spalająco- rzeźbiące | | |
| 20.00 - 21.00 | | „PRZY DRZWIACH ZAMKNIĘTYCH” | „PRZY DRZWIACH ZAMKNIĘTYCH” | „PRZY DRZWIACH ZAMKNIĘTYCH ” | „PRZY DRZWIACH ZAMKNIĘTYCH” | „PRZY DRZWIACH ZAMKNIĘTYCH” | |

W przypadku złej pogody nauka chodzenia z kijkami odbędzie się na sali fitness. W ostatni weekend m-ca zajęcia fitness nie odbywają się. Hotel zastrzega sobie możliwość zmian w programie.