

# PLAN AKTYWNOŚCI

AKTIVITÄTSPLAN | ACTIVITY PLAN

## WTOREK | TUESDAY | DIENSTAG

- 08:00 - 08:45** **TRENING CARDIO** | CARDIO WORKOUT | CARDIO-TRAINING  
SALA FITNESS, POZIOM -1 | FITNESS ROOM, LEVEL -1 | FITNESSRAUM, EBENE -1
- 16:00 - 16:45** **GIMNASTYKA KRĘGOSŁUPA** | SPINAL EXERCISES | RÜCKENÜBUNGEN  
SALA FITNESS, POZIOM -1 | FITNESS ROOM, LEVEL -1 | FITNESSRAUM, EBENE -1

## CZWARTEK | THURSDAY | DONNERSTAG

- 08:00 - 08:45** **TRENING CARDIO** | CARDIO WORKOUT | CARDIO-TRAINING  
SALA FITNESS, POZIOM -1 | FITNESS ROOM, LEVEL -1 | FITNESSRAUM, EBENE -1
- 16:00 - 16:45** **STRECHING**  
SALA FITNESS, POZIOM -1 | FITNESS ROOM, LEVEL -1 | FITNESSRAUM, EBENE -1

## PIĄTEK | FRIDAY | FREITAG

- 08:00 - 08:45** **GIMNASTYKA W WODZIE** | WATER AEROBICS | WASSERGYMNASTIK  
BASEN, POZIOM 0 | SWIMMING POOL, LEVEL 0 | SCHWIMMBAD, EBENE 0
- 16:00 - 16:45** **GIMNASTYKA KRĘGOSŁUPA** | SPINAL EXERCISES | RÜCKENÜBUNGEN  
SALA FITNESS, POZIOM -1 | FITNESS ROOM, LEVEL -1 | FITNESSRAUM, EBENE -1

## SOBOTA | SATURDAY | SAMSTAG

- 08:00 - 08:45** **JOGA O PORANKU** | MORNING YOGA | MORGEN-YOGA  
SALA FITNESS, POZIOM -1/ SALA KONFERENCYJNA, POZIOM 5  
FITNESS ROOM, LEVEL -1 / CONFERENCE ROOM, LEVEL 5  
FITNESSRAUM, EBENE -1 / KONFERENZRAUM, EBENE 5
- 11:30 - 13:00** **WYCIECZKA ROWEROWA** | CYCLING TOUR | RADTOUR  
ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI, POZIOM 0  
MEET AT RECEPTION, LEVEL 0 | TREFFPUNKT AN DER REZEPTION, EBENE 0
- 13:30 - 14:15** **TRENING BOKSERSKI** | BOXING TRAINING | BOXTRAINING  
SALA FITNESS, POZIOM -1 | FITNESS ROOM, LEVEL -1 | FITNESSRAUM, EBENE -1
- 20:00 - 20:30** **SAUNOWANIE Z SAUNAMISTRZEM**  
SAUNA SESSION WITH A SAUNA MASTER  
SAUNAGANG MIT EINEM SAUNAMEISTER  
SAUNY, POZIOM 0 | SAUNAS, LEVEL 0 | SAUNEN, STUFE 0
- 21:00 - 21:30** **SAUNOWANIE DLA DOROSŁYCH**  
SAUNA FOR ADULTS | SAUNA FÜR ERWACHSENE  
SAUNY, POZIOM 0 | SAUNAS, LEVEL 0 | SAUNEN, STUFE 0

\*Na zajęcia obowiązują zapisy w recepcji wellness, poziom -1, lub pod numerem telefonu: +48 94 35 34 640  
To book a class, please register at the wellness reception on level -1 or by calling +48 94 35 34 640  
Um einen Kurs zu buchen, melden Sie sich bitte an der Wellness-Rezeption auf Ebene -1 an oder rufen Sie unter +48 94 35 34 640 an.

Dyrekcja Marine Hotel\*\*\*\*\* & Ultra Marine zastrzega sobie możliwość zmian w programie animacji i zajęć z przyczyn niezależnych. | The management of the Marine Hotel\*\*\*\*\* & Ultra Marine reserves the right to change the animated activities and classes for reasons which are beyond its control. | Die Leitung vom Marine Hotel\*\*\*\*\* & Ultra Marine behält sich das Recht vor, ohne Angabe von Gründen die Änderungen am Animations und Workshopsprogramm vorzunehmen.

