

<b>PÁTEK</b> večer Sál U Kata	17:30-18:20 <b>Body 1</b> Veru-beru Sř, Boty	18:20-19:10 <b>Body 2</b> Kája Sř, Boty	19:10-20:10 <b>Power jóga</b> Jana Mír, bez bot	20:10-21:00 <b>Lets dance</b> Míša Vše, bez bot		Wellness lze využít 19-22h	Místa v restauraci na večeři rezervovaná od 19h
<b>SOBOTA</b> Dopoledne Sál U Kata	7:30-08:30 <b>Power jóga</b> Terka Mír, bez bot	8:30-9:30 <b>Tabata</b> Veru-beru Sř, boty	9:30-10:30 <b>Pilates,core</b> Jana Mír, bez bot	10:30-11:30 <b>Balanční posilování</b> Veru-beru Mír, bez bot	11:30-12:30 <b>Aerobik</b> Jana Pokr	12:30-13:30 <b>Latina 1</b> Míša Vše, bez bot	
<b>SOBOTA</b> Restaurace U Kata	08:00 -10:00 Snídaně formou švédského stolu v restauraci U Kata					12:00 -15:00 Oběd v restauraci výběr z hotovek, oběd není v ceně	
<b>SOBOTA</b> Sál U Kata odpoledne	Wellness U Kata lze využít 17:45 – 22:30				16:15-17:15 <b>Lets dance</b> Míša Vše, bez bot	17:15-18:15 <b>Afrika+posilko</b> Kája Sř, bez bot	18:15-19:15 <b>Relax jóga</b> Kája Vše, bez bot
<b>SOBOTA</b> Fitko-Alfa Odpoledne 14-17:00	14:00-15:00 <b>!K2walking</b> Mirek Sř- velký sál rezervace	14:00-15:00 <b>!Aerójoga</b> Monča Vše- malý sál rezervace	15:00-16:00 <b>!TRX</b> Šárka Mír- malý sál rezervace	15:00-16:00 <b>Chi-toning</b> Monča Mír- velký sál	16:00-17:00 <b>!TRX Bosu</b> Šárka Sř- malý sál rezervace		Místa v restauraci na večeři rezervovaná od 19h
<b>NEDĚLE</b> Sál U Kata Dopoledne	7:30-08:30 <b>Power jóga</b> Terka Mír, bez bot	8:30-09:30 <b>Venkovní cvičení</b> Veru-beru Sraz před sálem	09:30-10:30 <b>Latina 2</b> Míša Vše, bez bot	10:30-11:30 <b>Aebody</b> Jana Vše	11:30-12:30 <b>Pilates s míčky</b> Kája Vše, bez bot	Wellness U Kata lze využít 10:15-13:45	Prodloužený check out do 13h
<b>SOBOTA</b> Restaurace U Kata	08:00 -10:00 Snídaně formou švédského stolu v restauraci U Kata				12:00 -15:00 Oběd v restauraci výběr z hotovek, oběd není v ceně		

#### Vysvětlivky

Tabata – intervalový trénink, zvýšení kondice a rychlé spalování

Walking – chůze na pásu

Core – pomalé cvičení na zpevnění středu těla, HSSP

Balanční posilování – cvičení s malými míčky a balančními podložky, posilování středu těla, rozvíčka dynamická na boso

TRX – silové cvičení pomocí závěsného systému TRX

Chi- toning – Jedná se o typ dynamického, avšak zároveň i uvolňovacího pohybu. Využívá nesčetně prvků z jógy, pilates, 5 Tibetanů

Aero jóga – jóga „bez tíže“ v závěsném systému

Aebody – aerobik a posilování

Body – posilovací hodina s rozvíčkou aerobikového rázu

Venkovní cvičení – vemte věci na ven, boty na běh či lehkou turistiku. Jedná se o kondiční cvičení proložené rychlou chůzí či během a poznáváním krás KH © V případě deště –bude cvičení uvnitř. Sraz před sálem.

**Pokročilsti: Vše – vhodné pro všechny, mír – mírně pokročilé, sř – středně pokročilé a pokr. pokročilé**