


PÁTEK tělocvičn	18:30-19:30 Bodyform Veruberu Mír	19:30-20:30 !Spindouble VeruÁla 40Kč ☺		Zábava dle vlastního výběru ☺			
	18:00-19:00 !Power jóga Jaruška Sř	19:00-20:00 !ProblemPartie Lenka Sř	20:00-21:00 !Pilates Lenka Mír				
SOBOTA tělocvičn	7:30-08:30 Power jóga Daniela Mír	08:30-09:30 !Fit ball 1 !Veru-beru Mír	9:30-10:30 !Slidy1+2 Ála Sř	10:30-11:30 Bosubalanc !Veru-beru Mír	11:30-12:30 Bosutabata !Veru-beru Sř, pokr	12:30-13:30 Aerobik Lenu Sř, pokr	13:30-14:30 Kruháč Lenka Vše
SOBOTA Hala a 2.p.	Prodej sportovního oblečení !Touche během soboty	9:00-10:00 !Zdrav.cvič Daniela Vše 2.patro	10:00-11:00 5 tibeřanů Terka Vše hala	11:00-12:00 Zumba+Box Terka Sř hala		Prodej sportovního oblečení !Sportica u recepce 12:15- 14:30	
SOBOTA restaurace	08:00 - 10:30 Snídaně formou švédského stolu v restauraci přímo ve SC					12:00 - 15:00 Oběd v restauraci (polévka, hlavní jídlo) v restauraci SC	
SOBOTA tělocvična		14:30-15:30 !BosuPilates Ála Mír	15:30-16:30 !BosuCardio Ála Sř	16:30-17:30 Aerobik Radim Sř, pokr	17:30-18:30 Bodyform Radim Sř.	18:30-20:00 Jóga Monika Mír	
SOBOTA 2. patro SC		15:00-16:00 Cvičenívenku !Lenka Z. Sraz recepce	16:00-17:00 !Fitbally2 Lenu F. Mír	17:00-18:00 !Trampolinky posilko !Veronika V. ZŠKomenského	17:30-18:30 Jógová hormonální s. !Daniela 2.patro		
SOBOTA Přizemí			18:00 - 21:00 Večeře v restauraci SC				
NEDĚLE tělocvična	7:30-08:30 Jóga Monika Vše	8:30-09:30 !Fitbally3 Veruberu Mír	09:30-10:30 Bodyform Lenka Sř	10:30-11:30 Piloxing Zuzka Sř	11:30-12:30 Aerobik Lenu Sř	12:30-13:30 Zdrav.cvič Daniela Vše	
NEDĚLE SC .2.p hala		08:00-9:00 !Pilates Lenka Mír	9:30-10:30 !Břišnípek. Zuzka Vše	10:30-11:30 !Slide+body Lenu Sř	11:30-12:30 !Power jóga Daniela Vše		

NEDĚLE Restaurace	08:00 -10:30 Snídaně formou švédského stolu v restauraci přímo ve SC		11:30 -14:30 Oběd v restauraci (polévka, hlavní jídlo)
-----------------------------	--	---	--

Vysvětlivky

Cvičení venku	Cvičení venku – vemte si oblečení na ven a boty na ven (posilovací hodina)
Bosu	Balanční cvičení s využitím „bosu“ – půl míče ☺ skvělá posilovací a balanční pomůcka
Bosu Tabata	Intenzivní cvičení na bosu, intervalový trénink 40 sekund naplno a 20 sekund odpočinek
Mír, stř, pokr	Mírně, středně a pokročilá úroveň
Vše, !	Vhodné pro všechny, kde je ! nutná rezervace
Spining Bosu	Cca 35-40 minut jízda na kole a pak posilování na bosu a overballech, hlavně břicho a záda
Slide	Jízda na kluzkých pásech připomínající inline brusle
Piloxing	Kombinace jemného pilatesu s boxem, dynamické na bosu
Zumba box	Cardio a silový trénink s prvky boxu, taneční část – zumba, kombinovaná hodina s posilováním
Balance	Pomalé cvičení s malými míčky, na bosu
J.horm.sestava	Jógová hormonální sestava -pro aktivaci hormonálního systému