









<b>PÁTEK</b> tělocvičn	18:30-19:30 <b>Bodyform</b> Veruberu Stř	19:30-20:30 <b>!Spinning</b> Lenka <b>Jana</b> Stř 40kč	19:00-20:00 <b>Power jóga</b> <b>Jaruška</b> Vše, 2.patro	Zábava dle vlastního výběru ☺			
<b>SOBOTA</b> tělocvičn	7:30-08:30 <b>Power jóga</b> <b>Daniela</b> Vše	08:30-09:30 <b>!Fitbally1</b> Veruberu Mír	9:30-10:30 <b>Piloxing</b> <b>Zuzka</b> Stř	10:30-11:30 <b>BosuTABATA</b> Veru-beru Stř, pokr	11:30-12:30 <b>Stepae</b> <b>Jana</b> Pokr	12:30-13:30 <b>!Slidy1+2</b> Lenka Stř	13:30-14:30 <b>Zdrav.cvič</b> <b>Daniela</b> Vše
<b>SOBOTA</b> restaurace	08:00-10:30 Snídaně formou švédského stolu v restauraci přímo ve SC			9:00-10:00 <b>Pilates</b> Lenka Mír, 2.patro	10:45-11:45 <b>Bříšný pekáč</b> <b>Zuzka</b> Stř 2.patro	12:00 -15:00 Oběd v restauraci (polévka, hlavní jídlo) v restauraci SC	
<b>SOBOTA</b> tělocvična	14:30-15:30 <b>!Bosupilates</b> <b>Ála</b> Mír	15:30-16:30 <b>!Bosucardio</b> <b>Ála</b> Stř	16:30-17:30 <b>Aerobik</b> <b>Radim</b> Pokr	17:30-18:30 <b>Bodyform</b> <b>Radim</b> Stř	18:30-20:00 <b>Jóga</b> <b>Monika</b> Mír		
<b>SOBOTA</b> Přizemí		15:00-16:00 <b>!Fitbally 2</b> <b>Jana</b> Mír 2.patro	18:00 -21:00 Večeře v restauraci SC				
<b>NEDELE</b> tělocvična	7:30-8:30 <b>Jóga</b> <b>Jana</b> Vše	8:30-9:30 <b>Bosubalanc</b> <b>!Veruberu</b> Mír	9:30-10:30 <b>Bodyform</b> Lenka Stř	10:30-11:30 <b>!Fitbally3</b> <b>Jana</b> Mír	11:30-12:30 <b>Step ae</b> <b>!Pavla</b> Stř	12:30-13:30 <b>Zdr.cv.</b> <b>Pavla</b> Mír	
<b>NEDELE</b> Restaurace	08:00 -10:30 Snídaně formou švédského stolu v restauraci přímo ve SC			8:00-9:00 <b>Pilates</b> Lenka Mír, 2.patro	11:30 -14:30 Oběd v restauraci (polévka, hlavní jídlo)		

#### Vysvětlivky

Bodyform	Kombinace jednoduchého aerobiku a posilování
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
Step ae	Na stepech, boty, aerobikové
Slide	Jízda na kluzkých pásech připomínající inline brusle
Bosupilates	Pomalá hodina pilatesu na bosu
Bosubalanc	Pomalá hodina zaměřená na zpevnění středu těla, core, bez bot
Fitbally	Cvičení na velkých míčích, boty
Piloxing	Spojení jemného pilatesu s boxem, na bosu