

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