



Zámek Loučeň

12.10.-14.10.2018

Pátek 12.10. odpoledne	17:30-18:30 Kondiční cvičení venku Veru Sraz u recepcce	18:30-19:30 Bodyform Kája Boty	19:30-20:30 Pilates Pavla Bez bot	Bazén 14-22h Sauna 15-22h		Lze se ubytovat od14h
Sobota dopoledne 13.10.	7:30-8:30 Pilates Pavla Bez bot	Snídaně 7:30-10h	8:30-9:30 Tabata Veru (interval trénink, boty)	9:30-10:30 Zdravá záda Pavla Bez bot	10:30-11:30 Bodybalance Veru (na bosu, pomalé)	11:30-12:30 !Nordicwalking cvičo venku Veru Sraz u recepcce
Sobota odpoledne 14.10.		14:30-16:00 Atletická průprava Pavla Sraz u recepcce	16:00-17:00 Ae Body Kája Boty	17:00-18:00 Relax jóga Kája Na bosu	Bazén 9:30-11h 14-22h Sauna 15-22h	18:30-19:30 !Prohlídka zámku s proseccem
Neděle dopoledne 14.10.	7:30-8:30 Power jóga Kája	Snídaně 7:30-10h	8:30-9:30 Kondiční cvičení venku Veru Sraz u recepcce	9:30-10:30 Kruháč Kája Boty	10:30-11:30 Pilates Pavla Bez bot	Odjezd – prodloužený Check out do 12:00h

Nezapomeňte využít bazén a saunu v ceně ubytování

Bazén denně 9:30-11h a 14-22h, sauna denně 15-22h

Info tel.728873579

email: veruberu.jandova@seznam.cz

těšíme se na Vás na zámku v Loučni ☺

Veronika Jandová a tým lektorek (Kája a Pavla)



Vysvětlivky:

Ae body, bodyform – rozcvička aerobiková, poté dynamické posilování, protažení, boty

Atletická průprava – vhodné pro všechny, seminář – teorie i praxe správné techniky běhu, rady, praxe

Power jóga – dynamická forma jógy, na bosu

Bodybalance – na bosky s míčky, posilovací i kompenzační hodina, pomalé, ale zima Vám nebude ☺

Tabata – interval trénink, cardio, boty, pro středně až pokročilé

Kondiční trénink– trochu se projdeme, trochu se proběhneme (kdo nebude chtít půjde) zacvičíme si, využijeme lavičky, stromy, užijme si to

Nordic walking – chůze s hůlkami, nutná rezervace, ale půjdete s námi i bez hůlek (nebo vemte své), cestou budeme i posilovat celé tělo