




# Poděbrady

## 7.12.-9.12.2018

<b>Pátek</b> 7.12.	17:20-18:20h Bodyform vánoční <b>Veru</b> Stř, boty	18:20-19:20h Jóga <b>Jana</b> Vše, bez bot			Večeře formou švédského stolu a menu v pátek, v sobotu pro ubytované v hotelu 18:00 - 20.30h	
<b>Sobota</b> 8.12.	8:00-9:00h Pilates <b>Jana</b> Vše, bez bot	<b>Snídaně</b> 8-10h	10:00-11:00h Double Ae vánoční <b>Veru Jana</b> Stř, pokr	11:00-12:00h Bodybalance vánoční <b>Veru</b> Mír, bez bot	12:15-13:15h Nordic Walking s překvapením <b>Veru</b> Rezervace hůlky Vše	14:00-15:00h Pekáč břišní <b>Lenu</b> Mír, boty
	15:00-16:00h Aerobik <b>Lenu</b> Stř, pokr, boty	16:00-17:00h Core Tabata <b>Šárka</b> Stř, Boty	17:00-18:00h Core pomalé <b>Šárka</b> Mír, bez bot	18:00-19:00h Jóga <b>Jana</b> Vše, bez bot		<b>Večeře</b> probíhají od 18:00 - 20.30h
<b>NEDĚLE</b> 9.12.	8:00-9:00h Bodyform <b>Jana</b> Vše, bez bot	<b>Snídaně</b> 8-10h	8:15-9:15h Venkovní cvičení <b>Veru</b> Vše, sraz recepce	09:30-10:30h Aerobik <b>Lenu</b> Stř	10:30-11:30h Relax jóga <b>Jana</b> Vše, bez bot	Odjezd – prodloužený Check out do 12h

Nezapomeňte využít bazén a vířivku ☺! (platí jen pro ubytované ve Felicitas). Ostatní mohou za 100Kč na hodinu přikoupit vstup na recepci hotelu (heslo skupina „Veruberu“).

Časy, kdy ho lze využít :

- pátek : 17 – 19hod.
- sobota: 7:00-11:00 , 12:00-21:00
- neděle : 7 – 11:00 hod.

Vaše dotazy na tel: 72 887 35 79

nebo

email: [veruberu.jandova@seznam.cz](mailto:veruberu.jandova@seznam.cz)

těšíme se na Vás do Poděbrad ☺

Veronika Jandová a tým lektorek

[www.veruberu.cz](http://www.veruberu.cz)

