

<b>PÁTEK</b> tělocvičn	18:00-19:00 <b>Bodyform</b> Veruberu Vše	19:00-20:00 <b>Lets dance</b> Míša Vše	20:00-21:00 <b>Power jóga</b> Daniela Mír	Zábava dle vlastního výběru ☺			
<b>SOBOTA</b> tělocvična	7:30-08:30 <b>Power jóga</b> Daniela Mír	08:30-09:30 <b>!Fit ball 1</b> !Veru-beru Mír- rezervace	9:30-10:30 <b>Piloxing</b> Zuzka Vše	10:30-11:30 <b>BosuTABATA</b> !Veru-beru Pok, rezervace	11:30-12:30 <b>Bosubalanc</b> !Veru-beru Mír rezervace	12:30-13:30 <b>Pilates</b> Ála Mír	13:30-14:30 <b>!Slidy1+2</b> Ála Stř -rezervace
<b>SOBOTA</b> restaurace	08:00 -10:30 Snídaně formou švédského stolu v restauraci přímo ve SC			9:00-10:00 <b>Zdrav.cvič.</b> Daniela Mír-2.patro SC	10:30-11:30 <b>Břišnípekč</b> Zuzka Vše Mír- 2.patro SC	12:00 -15:00 Oběd v restauraci (polévka, hlavní jídlo) v restauraci SC	
<b>SOBOTA</b> tělocvična	14:30-15:30 <b>!BosuCore</b> !Pavla Mír-rezervace	15:30-16:30 <b>BosuCardio</b> !Pavla Mír-rezervace	16:30-17:30 <b>Zdr.cv.</b> Pavla Mír-rezervace	17:30-18:30 <b>Aerobik</b> Ála Stř	18:30-19:30 <b>Latina</b> Míša Vše	19:30-20:30 <b>Relax jóga</b> Daniela Vše	
<b>SOBOTA</b> 2.patroSC				17:00-18:00 <b>!Fitball 2</b> Míša Vše-rezervace	18:00-19:00 <b>Hormonální sestava</b> Daniela Vše-rezervace		
<b>SOBOTA</b> Přízemí			18:00 -21:00 Večeře v restauraci SC				
<b>NEDĚLE</b> tělocvična	7:30-08:30 <b>Power jóga</b> Daniela Vše	8:30-09:30 <b>Venkovní cvičení</b> Veruberu Sraz recepce	09:30-10:30 <b>Latina</b> Míša Vše	10:30-11:30 <b>!Fit ball 3</b> Veruberu Mír- rezervace	11:30-12:30 <b>Step ae</b> Pavla Stř.-rezervace	12:30-13:30 <b>Zdr.cv.</b> Pavla Mír	
<b>NEDĚLE</b> Restaurace	08:00 -10:30 Snídaně formou švédského stolu v restauraci přímo ve SC			10:00-11:30 <b>Jóga</b> !Monča Vše -2.patro- rezervace	11:30 -14:30 Oběd v restauraci (polévka, hlavní jídlo)		

#### Vysvětlivky

Core tr.	Dechové cvičení na aktivaci středu těla - coru
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
latina	Tanec s profesionální tanečnicí
Slide	Jízda na kluzkých pásech připomínající inline brusle
J.horm.sestava	Jógová hormonální sestava -pro aktivaci hormonálního systému