

<b>PÁTEK</b> tělocvična	18:00-19:00 Venkovní cvičení <b>Veruberu</b> Sraz recepce	19:00-20:00 <b>Bodyform</b> <b>Jana</b> Stř	20:00-21:00 <b>Powerjóga</b> <b>Daniela</b> Vše				
<b>PÁTEK</b> 2. patro SC		18:30-19:30 <b>Pilates 1</b> <b>Lenka</b> Vše rezervace	19:30-20:30 <b>Pilates 2</b> <b>Lenka</b> Vše rezervace				
<b>SOBOTA</b> tělocvična	7:30-08:30 <b>Power jóga</b> <b>Daniela</b> Mír	08:30-09:30 <b>!Fit ball 1</b> <b>!Veru-beru</b> Mír rezervace	9:30-10:30 <b>Slide 1+2</b> <b>Ala</b> Stř, pokr	10:30-11:30 <b>Bosubalanc</b> <b>!Veru-beru</b> Mír rezervace	11:30-12:30 <b>BosuTabata</b> <b>!Veru-beru</b> Stř, pokr rezervace	12:30-13:30 <b>Pilates</b> <b>Ala</b> Mír	13:30-14:30 <b>!BosuCore</b> <b>Pavla</b> Mír rezervace
<b>SOBOTA</b> Hala a 2.p.		9:00-10:00 <b>Zdrav.cvič.</b> <b>Daniela</b> Mír 2.patro rezervace	10:00-11:00 <b>Aerobik</b> <b>Jana</b> Vše Hala	11:00-12:00 <b>Bodyform</b> <b>Ala</b> Mír Hala			
<b>SOBOTA</b> restaurace	08:00 - 10:30 Snídaně formou švédského stolu v restauraci přímo ve SC					12:00 - 15:00 Oběd v restauraci (polévka, hlavní jídlo) v restauraci SC	
<b>SOBOTA</b> tělocvična		14:30-15:30 <b>!BosuCardio</b> <b>Pavla</b> Stř rezervace	15:30-16:30 <b>!Zdr.cv.</b> <b>Pavla</b> Mír rezervace	16:30-17:30 <b>BosuCardio</b> <b>Káťa</b> Stř rezervace	17:30-18:30 <b>Protážení míče</b> <b>Káťa</b> Vše, rezervace	18:30-19:30 <b>Zumba</b> <b>Káťa</b> Vše	19:30-21:00 <b>!Jóga</b> <b>Monča</b> Vše
<b>SOBOTA</b> 2.patro SC		14:00-15:00 <b>Bříšníkáč</b> <b>Lenka</b> Mír 2.patro rezervace	15:10-16:00 <b>Lehký běh+cvičení</b> <b>Lenka</b> Sraz recepce rezervace	16:00-17:00 <b>!Fitball 2</b> <b>Jana</b> Mír 2.patro rezervace	17:00-18:00 <b>Power jóga</b> <b>Jana</b> Mír 2.patro rezervace		
<b>Příze m. SC</b>			18:00 - 21:30 Večeře v restauraci SC				
<b>NEDELE</b> tělocvična	7:30-08:30 <b>Power jóga</b> <b>Jana</b> Mír	8:30-9:30 Venkovní cvičení <b>Veru-beru</b> Sraz recepce	08:30-9:30 <b>Bodyform</b> <b>Lenka</b> Stř	09:30-10:30 <b>!Fit ball 3</b> <b>Jana</b> Mír rezervace	10:30-11:30 <b>HIIT</b> <b>Káťa</b> Stř, pokr	11:30-12:30 <b>Core</b> <b>Pavla</b> Mír	12:30-13:30 <b>Zdr.cv.</b> <b>Pavla</b> Mír
<b>NEDELE</b> SC 2.p hala				10:00-11:00 <b>Strečink</b> <b>Monča</b> Mír 2.patro rezervace	11:00-12:30 <b>!Jóga</b> <b>Monča</b> Vše, 2.patro rezervace		

08:00 - 10:30  
Snídaně formou švédského stolu  
v restauraci přímo ve SC



11:30 - 14:30  
Oběd v restauraci (polévka, hlavní  
jídlo)

#### Vysvětlivky

HIIT	Intenzivní trénink
Bosu	Balanční cvičení s využitím „bosu“ – půl míče ☺ skvělá posilovací a balanční pomůcka
Bosu Tabata, Core	Intenzivní cvičení na bosu, intervalový trénink 40 sekund naplno a 20 sekund odpočinek, core –bez bot pomalé
Mír, stř, pokr	Mírně, středně a pokročilá úroveň
Vše, ! fitbally	Vhodné pro všechny, kde je ! nutná rezervace cvičení na velkých míčích
Slide	
Venkovní cvičení	Jízda na kluzkých pásech připomínající inline brusle
Břišní pekáč	Trochu chůze, trochu běhu a procvičení všech svalových skupin –nebojte se, je to skvělé, min. běhu Cvičení dle H.Kynychové – 3 kostky s třemi odpočinkovými partiemi, bez bot