

PÁTEK večer Sál U Kata	17:30-18:20 Bodyform Veru-beru Stř, rezervace	18:20-19:20 Venkovní cv. Veru-beru Sraz před tělocvičnou	18:20-19:10 Pilates Jana M. Vše rezervace	19:00-20:00 Funkční tr. Mírek ZŠ Kamenka rezervace	19:10-20:00 Bodyform Jana S. Stř, boty rezervace	20:00-21:00 Jóga Ilona Vše, bez bot	Salónek od 18:30h a wellness od 19h
SOBOTA Dopoledne Sál U Kata	7:30-08:30 Jóga Jana S. Mír, bez bot	8:20-9:30 Nordicwalking Veru-beru sraz před sálem- Rezervace hůlky	8:30-9:30 Bodyform Jana S. Vše, bez bot	9:30-10:30 Pilates Jana M. Vše, bez bot	10:30-11:30 Bodybalance Veru-beru Mír 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 16:30 – 22.30			15:30-16:30 Core pos. Šárka Vše, bez bot rezervace	16:30-17:30 Zumba Janča Stř, boty	17:30-18:30 Bodyform Janča Vše, bez bot	18:30-19:30 Pilates Jana M. Mír, bez bot
SOBOTA Fitko-Alfa 11-14:00	10:00-11:00 !Aero joga1 Ilona Vše-malý sál Rezervace	11:00-12:00 !Aero joga2 Ilona Vše-malý sál Rezervace	14:00-15:00 !K2walking Mírek Stř- velký sál Rezervace	14:00-15:00 !TRX Šárka Vše-malý sál Rezervace			Místa v restauraci na večer rezervovaná od 18:30h
NEDELE Sál U Kata, Alfa Dopoledne	7:30-08:30 Jóga Jana S. Mír, bez bot	8:30-09:30 Venkovní cvičení Veru-beru Sraz před sálem	8:30-9:30 Ae+body Jana S. Vše	9:30-10:30 Piloxing Janča Stř, boty	10:30-11:30 PilatesRelax Jana Vše, bez bot	Wellness lze využít 10:00-12:30	Prodloužený check out do 12h
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 K2– chůze na pásu s posilováním

Bodybalance –cvičení s malými míčky a balančními podložky, posilování středu těla, rozcvička dynamická na boso

TRX – silové cvičení pomocí závěsného systému TRX s kombinací cvičení na Bosu

Aero jóga – jóga „bez tíže“ v závěsném systému

Aebody – aerobik a posilování v závěru hodiny, sestava, kterou však každý zvládne

Bodyform, bodystyling – posilovací hodina s rozvíčkou aerobikového rázu, jednoduchou, boty

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. Zvládne to každý a je to překvapivě zábavné.

Nordic walking – boty na ven, chůze s hůlky venku

Pokročilosti: Vše – vhodné pro všechny, mír – mírně pokročilé, stř – středně pokročilé a pokr. pokročilé