




# SC Nymburk

## 18.5.-20.5.2018

|                                       |  |   |   |   |  |   |
|---------------------------------------|--|---|---|---|--|---|
| <b>Pátek<br/>20.5.<br/>večer</b>      | <b>16:30-17:30</b><br>Nordic walking<br><b>Veru</b><br>Rezervace, sraz<br>recepcce | <b>17:30-18:30</b><br>Kondiční<br>cvičení venku<br><b>Veru</b><br>Sraz u recepcce | <b>18:30-19:30</b><br>Bodyform<br><b>Kája</b><br>hala                           | <b>19:30-20:30</b><br>Power jóga<br><b>Terka</b><br>hala                                  | Od 21:00 za<br>hezkého počasí<br>posedíme venku<br>v areálu.                               | <b>Lze se<br/>ubytovat<br/>od 14h</b>   |
| <b>Sobota<br/>dopoledne<br/>21.5.</b> | <b>8:00-9:00</b><br>Power jóga<br><b>Terka</b><br>hala                             | <b>Snídaně<br/>7:00-9:30h</b>   | <b>9:30-10:30</b><br>Tabata<br><b>Veru</b><br>(interval trénink,<br>boty), hala | <b>10:30-11:30</b><br>Bodybalance<br><b>Veru</b><br>(na boso, pomalé),<br>hala nebo venku | <b>11:30-12:30</b><br>Nordic walking<br><b>Jana</b><br>Rezervace, sraz<br>recepcce         |  |
| <b>Sobota<br/>odpoledne<br/>21.5.</b> |   |   | <b>16:00-17:00</b><br>Pilates<br><b>Kája</b><br>Bez bot, hala nebo<br>venku     | <b>17:00-18:00</b><br>Bodyform<br><b>Kája</b><br>hala                                     | <b>18:00-19:00</b><br>Relax jóga<br><b>Terka</b><br>(za hezkého počasí<br>venku) nebo hala |  |
| <b>Neděle<br/>dopoledne<br/>22.5.</b> | <b>8:00-9:00</b><br>Power jóga<br><b>Terka</b><br>hala                             | <b>Snídaně<br/>7:00-9:30h</b>   | <b>8:00-9:00</b><br>Kondiční<br>cvičení venku<br><b>Veru</b><br>Sraz u recepcce | <b>9:30-10:30</b><br>Ae-body<br><b>Kája</b><br>hala                                       | <b>10:30-11:30</b><br>Pilates<br><b>Kája</b><br>hala nebo venku                            | <b>Odjezd –<br/>prodloužený<br/>check out<br/>do 12:00h</b>                         |

Nezapomeňte využít bazén, saunu a vířivku –bez omezení celý víkend od pátku do 12h do neděle

Info tel.728873579

nebo

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

těšíme se na Vás

Veronika Jandová a tým lektorek (Terka a Pavla a Kája)

#### Vysvětlivky:

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

Bodyform – posilovací hodina s rychlejší rozcvičkou, boty

Power jóga – dynamická forma jógy, na boso

Bodybalance – na bosky s míčky posilovací i kompenzační hodina, pomalé

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

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

Nordic walking – chůze s hůlky, nutná rezervace