

PÁTEK tělocvična	18:10-19:00 !Fit ball 1 !Veru-beru Mír -rezervace	19:00-19:50 Bodyform Veruberu Sř	19:50-20:50 Power jóga Daniela Mír	Zábava dle vlastního výběru ☺			
PÁTEK 2. patro SC	17:30-18:30 BosuPosilko !Káfa Sř rezervace	18:30-19:30 Zdrav.cv. Daniela Mír rezervace	19:30-20:30 Zumba Káfa Sř rezervace				
SOBOTA tělocvična	7:30-08:30 Power jóga Daniela Mír	08:30-09:30 !Fit ball 2 !Veru-beru Mír -rezervace	9:30-10:30 Piloxing Zuzka Mír	10:30-11:30 BosuTabata !Veru-beru Pokr-rez.	11:30-12:30 BosuBody Káfa Sř rezervace	12:30-13:30 Bosupilates !Ala Mír rezervace	13:30-14:30 Slide 1+2 !Ala Sř, pokr rezer.
SOBOTA Hala a 2.p.		8:30-9:30 Box ae Terka Vše Hala	9:30-10:30 5 Tibeřanů Terka Vše Hala	10:30-11:30 BřišníPekáč Zuzka Vše Hala	11:40-12:40 NW+cvičení !Veru-beru Sraz recepce Rezervace (kdyby přšelo tak hala)		
SOBOTA 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	
SOBOTA tělocvična	14:30-15:30 !BosuCore Pavla Mír rezervace	15:30-16:30 Aerobik Radim Pokr	16:30-17:30 Bodyform Radim Sř	17:30-18:30 Pilates Ala Mír	18:30-19:30 Strečink Monča Vše	19:30-21:00 Jóga Monča Vše	
SOBOTA 2. patro		15:40-16:40 Posilování flexi bar 1 Pavla Mír 2.patro rezervace	15:00-16:00 Jumping Kateřina ZŠ Komenského rezervace	16:00-17:00 Kruháč Kateřina ZŠ Komenského rezervace	16:40-17:40 Posilování flexi bar 2 Pavla Mír 2.patro rezervace		
			18:00 - 21:30 Večeře v restauraci SC				
NEDELE tělocvična	7:30-08:30 Power jóga Daniela Mír	8:30-9:30 Bosubalanc !Veru-beru Mír-rezervace	09:30-10:30 H.I.I.T. Kateřina Vše	10:30-11:30 Fitball 3 Daniela Vše-rezervace	11:30-12:30 Posilování Pavla Sř	12:30-13:30 Zdr.cv. Pavla Mír	
NEDELE SC 2.p hala			09:00-10:00 Jógová hormonální Daniela Mír 2.patro rezervace	10:00-11:00 Venkovní tr. Veru-beru Sř Sraz recepce, kdyby přšelo posilování v 2.patře	11:00-12:30 !Jóga Monča 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, vše	Mírně, středně a pokročilá úroveň, vhodné pro všechny
Slide	Jízda na kluzkých pásech připomínající inline brusle
Nordic walking	Severská chůze, chůze s hůlkami a k tomu cvičení celého těla, nácvik správné chůze, venku
Venkovní cvičení	Trochu chůze, trochu běhu a procvičení všech svalových skupin –nebojte se, je to skvělé, gumičky
Bříšní pekáč	Cvičení dle H.Kynychové – 3 kostky s třemi odpočinkovými partiiemi, bez bot
Jumping	Cvičení na ZŠ
Box ae	trampolínkách – ZŠ Komenskéhoardio s prvky boxu
Piloxing	Jemnost baletu a tvrdost boxu v jedné lekci