

PÁTEK tělocvična	18:00-19:00 Bříšný pekáč Veru-beru Sřř	19:00-20:00 Bodyform Jana Sřř	20:00-21:00 Power jóga Daniela Mír	Zábava dle vlastního výběru ☺				
PÁTEK 2. patro SC	17:30-18:30 Zumba Káťa Sřř rezervace	18:30-19:30 Zdrav.cv. Daniela Mír rezervace	19:30-20:30 Pilates Lenka Sřř rezervace					
SOBOTA tělocvična	7:30-08:30 Power jóga Daniela Mír	08:30-09:30 !Fit ball 1 !Veru-beru Mír -rezervace	9:30-10:30 Kruháč Jana Sřř	10:30-11:30 BosuTabata !Veru-beru Pokr-rez.	11:30-12:30 Bodyform Lenka Sřř	12:30-13:30 Slide 1+2 !Ala Sřř, pokr rezer.	13:30-14:30 Zdrav.cv. Pavla Mír rezervace	
SOBOTA Hala a 2.p.		9:00-10:00 Zdrav.cvič. Daniela Mír, 2.patro, rezervace	10:00-11:00 Pilates Ala Mír hala	11:00-12:00 Bodyform Ala Mír 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 Bosubody Káťa Sřř rezervace	16:30-17:30 Aerobik Jana Pokr	17:30-18:30 Zumba Lenka Sřř	18:30-19:30 Strečink Monča Vše	19:30-21:00 Jóga Monča Vše		
SOBOTA 2. patro	14:30-15:30 Pilatesball Lenka Vše-rezervace	15:40-16:40 Posilování flexi bar 1 Pavla Mír 2.patro rezervace	16:40-17:40 Posilování flexi bar 2 Pavla Mír 2.patro rezervace	17:40-18:40 Power jóga Daniela 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 rezervace	9:30-10:30 Bodyform Lenka Sřř	10:30-11:30 Fitball 2 Jana Vše-rezervace	11:30-12:30 Posilování Pavla Sřř	12:30-13:30 Zdr.cv. Pavla Mír		
NEDELE SC 2.p hala			09:00-10:00 Zumba Káťa Sřř rezervace	10:00-11:00 Venkovní tr. Veru-beru Sřř 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

Kruháč	Intenzivní trénink na stanovištích
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	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
Břišní pekáč	Cvičení dle H.Kynychové – 3 kostky s třemi odpočinkovými partiemi, bez bot
Pilates ball	Pomalé cvičení na velkých míčích