

PÁTEK tělocvična	18:00-19:00 Bříšný pekáč Veruberu Stř	19:00-20:00 Bodyform Jana Stř	20:00-21:00 Power jóga Daniela Mír	Zábava dle vlastního výběru ☺			
PÁTEK 2. patro SC	17:30-18:30 Zumba Káťa Stř rezervace	18:30-19:30 Zdrav.cv. Daniela Mír rezervace	19:30-20:30 Pilates Ala Stř 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 Stř	10:30-11:30 BosuTabata !Veru-beru Pokr-rez.	11:30-12:30 V případě špatného počasí bude Bodybalance s míčky s Veruberu Mír	12:30-13:30 Slide 1+2 Ala Stř, 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 bodybalance)		
SOBOTA restaurace	07:30 - 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 Stř rezervace	16:30-17:30 Aerobik Jana Pokr	17:30-18:30 Zumba Lenka Stř	18:30-19:30 Strečink Monča Vše	19:30-20:30 Jóga Monča Vše	
SOBOTA 2.patro	14:30-15:30 Pilatesball Jana 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 Jana Stř	10:30-11:30 Fitball 2 Jana Vše-rezervace	11:30-12:30 Posilování (flexi bar) Pavla Stř	12:30-13:30 Zdr.cv. Pavla Mír	
NEDELE SC 2.p hala			09:00-10:00 Zumba Káťa Stř rezervace	10:00-11:00 Venkovní tr. Veru-beru Stř Sraz recepce, kdyby přšelo posilování v 2.patře	11:00-12:30 !Jóga Monča Vše, 2.patro rezervace		

07:30 - 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 partiiemi, bez bot
Pilates ball	Pomalé cvičení na velkých míčích
Flexibar	Tyč která se rozvíjuje a s ní se stavíme do různých poloh, na střed těla a správné držení těla