










<b>PÁTEK</b> tělocvičn	17:30-18:30 <b>Venkovní cvičení</b> <b>Veruberu</b> Sraz recepce	18:30-19:30 <b>Bodyform</b> <b>Veruberu</b> Stř	19:30-20:30 <b>Jóga</b> <b>Monča</b> Mír	Zábava dle vlastního výběru ☺			
<b>SOBOTA</b> tělocvičn	7:30-08:30 <b>Power jóga</b> <b>Monča</b> Mír	08:30-09:30 <b>!Fit ball</b> <b>!Veru-beru</b> Mír- rezervace	9:30-10:30 <b>Bodyform</b> <b>Pavla</b> Stř	10:30-11:30 <b>BosuTABATA</b> <b>!Veru-beru</b> Pok,rezervace	11:45-13:15 <b>Nordicwalk</b> <b>!Veru-beru</b> Stř rezervace		
<b>SOBOTA</b> restaurace	08:00 -10:30 Snídaně formou švédského stolu v restauraci přímo ve SC					12:00 -14:00 Oběd v restauraci (polévka, hlavní jídlo) v restauraci SC	
<b>SOBOTA</b> tělocvična	15:00-16:00 <b>Zdrav.cv.</b> <b>Pavla</b> Vše	16:00-17:00 <b>Piloxing</b> <b>Zuzka</b> Stř	17:00-18:00 <b>Břišnípekáč</b> <b>Zuzka</b> Stř	18:00-19:30 <b>Jóga</b> <b>Monča</b> Mír	18:00 -21:00 Večeře v restauraci SC		
<b>NEDĚLE</b> tělocvična	7:30-08:30 <b>Power jóga</b> <b>Daniela</b> Vše	8:30-09:30 Venkovní cvičení nebo bodyform uvnitř <b>Veruberu</b> Sraz recepce	09:30-10:30 <b>Butty</b> <b>Zuzka</b> Stř	10:30-11:30 <b>Švihadlo, BP</b> <b>Zuzka</b> Stř	11:30-12:30 <b>Zdrav.cv.</b> <b>Pavla</b> Vše		
<b>NEDĚLE</b> Restaurace	08:00 -10:30 Snídaně formou švédského stolu v restauraci přímo ve SC				11:30 -13:30 Oběd v restauraci (polévka, hlavní jídlo)		

#### Vysvětlivky

Bodyform	Posilování vlastní vahou, rozcvička
Bosu Tabata	Intenzivní cvičení na bosu, intervalový trénink 40 sekund naplno a 20 sekund odpočinek
Mír, stř, pokr	Mírně, středně a pokročilá úroveň
Vše, !	Vhodné pro všechny, kde je ! nutná rezervace
Piloxing	Jemnost baletu a tvrdost boxu v jednom, bez bot
Nordic walking	Chůze s holemi, vysvětlení techniky, korekce chůze a cvičení cestou celého těla
Butty	Cvičení převážně na hýždě
BP	Břišní pekáč, švihadla- krátká rozcvička se švihadly, není nutné skákat, pokud nechcete