

PÁTEK večer Sál U Kata	17:30-18:20 bodyform Veru-beru Stř	18:20-19:20 Venkovní cv. Veru-beru Sraz před tělocvičnou	18:20-19:10 Pilates Terka Vše	19:10-20:00 Bodyform Lenka Stř, boty	20:00-21:00 Jóga Aneta Vše, bez bot		Zahrádka od 19:00h a wellness od 18:30h do 21:45
SOBOTA Dopoledne Sál U Kata	7:30-08:30 Jóga Terka Mír, bez bot	8:30-9:30 Bříšní pekáč Veru-beru Mír, vše	9:30-10:30 Ae body Lenka Vše, bez bot	10:30-11:30 Nordic Walking se cvičením Veru-beru	11:30-12:30 Jóga Aneta Vše, bez bot		
SOBOTA Restaurace U Kata	08:00 -10:00 Snídaně formou švédského stolu v restauraci U Kata					11:30 -14:30 Oběd v restauraci výběr z hotovek, oběd není v ceně	
SOBOTA Sál U Kata odpoledne	Wellness U Kata lze využít 16:30 – 22.30		16:00-17:00 Tabata Míša Pokr.boty	17:00-18:00 Pilates Terka Mír, bez bot	18:00-19:00 Bodyform Lenka Vše, bez bot	19:00-20:00 Jóga Aneta Vše, bez bot	Místa v restauraci na večeri rezervovaná od 18:30h
NEDĚLE Sál U Kata, Dopoledne	7:30-08:30 Jóga Aneta Mír, bez bot	8:30-09:30 Venkovní cvičení nebo bodyform Veru-beru Sraz před sálem	9:30-10:30 Ae+body Lenka Stř, boty	10:30-11:30 Jóga Terka Vše, bez bot		Wellness lze využít 10:15–12:30	Prodloužený check out do 12h
SOBOTA Restaurace U Kata	08:00 -10:00 Snídaně formou švédského stolu v restauraci U Kata				11:30 -14:30 Oběd v restauraci výběr z hotovek, oběd není v ceně		

Vysvětlivky

Aebodý – aerobik a posilování v závěru hodiny, sestava, kterou však každý zvládne

Bodyform, bodystyling – posilovací hodina s rozvíčkou aerobického rázu, jednoduchou, boty

Venkovní cvičení – vemte věci na ven, boty na běh či lehkou turistiku. Jedná se o kondiční cvičení proložené rychlou chůzí či během a poznáváním krás KH © V případě deště –budeme cvičit po střechou také venku. Sraz před sálem. Zvládne to každý a je to překvapivě zábavné.

Nordic walking – boty na ven, chůze s hůlky venku.

Pokročilosti: Vše – vhodné pro všechny, mír – mírně pokročilé, stř – středně pokročilé a pokr. pokročilé