

PÁTEK Sál v suterénu nebo plocha venku nad hotelem nahoře u vleku Hilbert sál1	17:00-18:00 Venkovní cvičení Veru-beru Sraz recepcce	18:00-19:00 Bodybalance Veru-beru sraz na terase hotelu	19:00-20:00 Jóga Jaruška Venku nebo v suterénu	Možnost využít bazén až do 21:30			
PÁTEK Sál na úrovni restaurace nebo na terase hotelu sál2		18:30-19:30 Bodyform Jana na terase hotelu nebo v salonku	19:30-20:30 Pilates Ála na terase hotelu nebo v salonku				
SOBOTA Sál v suterénu nebo plocha venku nad hotelem nahoře u vleku Hilbert sál1	8:00-09:00 Pilates Jana Sál 1 suterén	9:00-10:00 Břišní pekáč Veru-beru Mír, vše	10:10-11:10 Nordic Walking se cvičením Veru-beru Sraz recepcce	11:20-11:45 Aqua ae Veru-beru bazén	16:00-17:00 Kruháč Jana sraz na terase hotelu nebo dole	17:15-17:45 Aqua ae Jana Bazén	18:00-19:00 Jóga Jaruška Venku nebo v suterénu
SOBOTA Sál na úrovni restaurace nebo na terase hotelu sál2	7:45-8:45 Jóga Jaruška Venku nebo v salonku	Snídaně 8-9:30h	9:30-10:30 Bodyform Ála na terase hotelu nebo v salonku	10:45-11:15 Aqua ae Ála bazén	Využijte bazén během dne	17:00-18:00 Venkovní cvičení Ála Sraz na recepcce	
NEDĚLE Sál v suterénu nebo plocha venku nad hotelem nahoře u vleku Hilbert sál1	7:30-8:30 Jóga Jaruška Venku nebo v salonku	Snídaně 8-9:30h	8:30-9:30 Kruháč Jana sraz na terase hotelu nebo dole	V 10:30h sraz před hotelem na společný výlet, možnost půjčit hůlky	1.varianta výletu 1,5h Čertova Hora-Studenov-Harrachov	2.varianta výletu 2,5h Čertova Hora-Ručičky-Harrachov	3.varianta výletu 4h Čertova Hora-Dvoračky-Harrachov
NEDĚLE Sál v suterénu nebo plocha venku nad hotelem nahoře u vleku Hilbert sál2	7:45-8:45 Pilates Ála na terase hotelu nebo v salonku		V 10h check out, ale bude pokoj k dispozici sprcha kdykoliv během dne		4.varianta výletu 6-7h Čertova Hora-Dvoračky-Pramen Labe		

Vysvětlivky

Aebody – aerobik a posilování v závěru hodiny, sestava, kterou však každý zvládne
Bodyform, bodystyling – posilovací hodina s rozvíčkou aerobikového 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 Harrachova @. Zvládne to každý a je to překvapivě zábavné.
Nordic walking – boty na ven, chůze s hůlky venku.
Aqua ae cvičení v bazénu
Bodybalance – pomalé, jemné posilování bez bot s míčky