



PÁTEK večer Sál U Kata Sál 1.patro	16:15-17:15 Nordic walking se cvičením Veru-beru Sř	17:15-18:05 Břišní pekáč Veru-beru Mír	18:20-19:20 Venkovní večerní cvičení pod Barbarou © Veru-beru Sraz před tělocvičnou	18:10-19:00 Bodyform Jana Sře boty	19:05-20:00 Tabata Miša Pokr boty	19:20-20:20 Pilates Jana Sál v hotelu, 1.patro	20:10-21:10 Jóga Ilona Mír
SOBOTA Dopoledne Sál U Kata Sál 1.patro	7:20-08:20 Jóga Jana S. Mír, bez bot	7:20-08:20 Balance Veru-beru Mír Vše, bez bot sál v hotelu 1.patro	8:30-9:30 Venkovní cvičení Veru-beru Sraz před tělocvičnou	8:30-9:30 Bodyform Jana Sř boty	10:15-11:30 NW+cvičení Veru-beru Sraz před tělocvičnou	9:40-10:40 PowerJóga Aneta Mír, bez bot	10:50-11:50 Kruháč Jana Sře Boty
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 1.patro odpoledne	Wellness U Kata lze využít 11:30 – 22.30			14:00-15:30 Nordic walking 11km Veru-beru Sraz před tělocvičnou	15:00-16:00 Zumba Janča Sř, bez bot sál v hotelu 1.patro	16:05-17:05 Bodyform Janča Vše, boty sál v hotelu 1.patro	17:15-18:15 RelaxJóga Aneta Mír, bez bot sál v hotelu 1.patro
SOBOTA Sál u Kata odpoledne		14:20-15:20 Jóga Aneta Mír, bez bot	15:30-16:30 Tabata Šárka Pokr boty	16:35-17:35 Pekáč+zadek Šárka Pokr bez bot	17:40-18:40 Core Šárka Mír bez bot-	18:45-19:45 Joga Iveta Mír	Místa v restauraci na večer rezervovaná od 18:30h
NEDELE Sál U Kata Sál 1.patro Dopoledne	7:20-08:20 Jóga Jana S. Mír, bez bot	7:20-08:20 Core,břicho Veru-beru Mír Vše, bez bot sál v hotelu 1.patro	8:30-9:30 Venkovní cvičení Veru-beru Sraz před tělocvičnou	8:30-9:30 Ae+body Jana S. Vše	9:40-10:40 Piloxing Janča Sř, boty	10:45-11:45 Posilování s overbally a strečink Janča Vše, bez bot	10:00-11:00 PowerJóga Aneta Mír, bez bot sál v hotelu 1.patro
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

Bodybalance –cvičení s malými míčky a balančními podložky, posilování středu těla, rozcvička dynamická na boso

Balance – pomalé cvičení na vybalancování těla i mysli, bez bot pomalé

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 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. Kdo má své hůlky – vemte, ale rezervaci si udělejte prosím (do poznámky dejte své)

Core trénink – posilování středu těla – core-střed

Piloxing – na boso kombinace jemného baletu a boxu

Tabata – interval trénink, intenzivní a velmi účinný

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