





# Poděbrady

## 11.12.-13.12.2020

<b>Pátek</b> <b>11.12.</b> <b>Rezervace</b> <b>na všechny</b> <b>lekce</b>	<b>16:00-17:00h</b> Bodybalanc vánoční <b>Veru</b> Bez bot rezervace	<b>17:00-18:00h</b> Bodyform <b>Jana</b> Bez bot rezervace	<b>18:00-19:00</b> Pilates <b>Jana</b> Bez bot rezervace	<b>19:00-20:00h</b> Jemná jóga <b>Anež</b> bez bot rezervace	Večeře formou švédského stolu a menu v pátek, v sobotu pro ubytované v hotelu <b>18:00 – 20:30h</b>		
			<b>17:10-18:10h</b> Nodric walking +cvičo <b>Veru</b> Sraz recepce rezervace	<b>18:10-19:00h</b> Venkovní – běh a cvičení <b>Veru</b> Sraz recepce rezervace		<b>Snídaně</b> <b>7.30-10h</b>	
<b>Sobota</b> <b>12.12.</b>		<b>7:30-8:30h</b> Ranní jóga <b>Jana</b> Vše, bez bot rezervace	<b>8:30-9:30h</b> Power jóga <b>Anež</b> Vše bez bot rezervace	<b>8:15-9:15h</b> Venkovní cvičení – běh a cvičo <b>Veru</b> Vše, sraz recepce	<b>9:30-10:30h</b> Bodyform <b>Jana</b> Boty, stř rezervace	<b>10:30-11:30h</b> Bodybalance vánoční <b>Veru</b> ř bez bot rezervace	<b>11:45-12:45h</b> Nordic Walking <b>Veru</b> Rezervace hůlky Vše
	<b>11:30-12:30h</b> Kruháč <b>Jana</b> Boty, stř rezervace	<b>14:30-15:30h</b> Břicho,zadek <b>Šárka</b> Stř, bez bot rezervace	<b>15:30-16:30h</b> Corepomalé <b>Šárka</b> Mír, bez bot rezervace	<b>16:30-17:30h</b> Břicho,zadek <b>Šárka</b> Stř, bez bot rezervace	<b>17:30-18:30h</b> Power jóga <b>Anež</b> Vše bez bot rezervace	<b>18:30-19:30h</b> Relax jóga <b>Anež</b> Vše bez bot rezervace	Večeře formou švédského stolu a menu v pátek, v sobotu pro ubytované v hotelu <b>18:00 –                  20:30h</b>
<b>NEDELE</b> <b>13.12.</b>		<b>7:30-8:30h</b> Jemná jóga <b>Anež</b> Vše bez bot rezervace	<b>8:15-9:15h</b> Nordic walking <b>Veru</b> Vše, sraz recepce, rezervace	<b>08:30-9:30h</b> Bodyform <b>Jana</b> Stř rezervace	<b>9:30-10:30h</b> Relax jóga <b>Jana</b> Vše, bez bot rezervace	<b>10:30-11:30h</b> Břicho, core a strečink <b>Veru</b> Vše bez bot rezervace	<b>Prodloužený</b> <b>check out</b> <b>do 12h ve</b> <b>Felicitas</b>

Nezapomeňte využít bazén ☺! (platí jen pro ubytované ve Felicitas). Bohužel z ohledem na opatření Covid není možný vstup do bazénu jiných osob než ubytovaných ve Felicitas. Děkuji za pochopení.

Časy, kdy ho lze využít :

- pátek : 15 – 19hod.

sobota: 7:00-12:00 , 13:00-22:00

- neděle : 7 – 11:00 hod.

Vaše dotazy na tel: 72 887 35 79

nebo

email: [veruberu.jandova@seznam.cz](mailto:veruberu.jandova@seznam.cz)

těšíme se na Vás do Poděbrad ☺

Veronika Jandová a tým lektorek

[www.veruberu.cz](http://www.veruberu.cz)

