

Cvičení tanec jóga 18-25 různých hodin za víkend!!! 22.-24.1.-speciálně zaměřeno na hubnutí po svátcích



12.-14.2.



2021

Sportovní Centrum Semily

Co Vám nabízíme?...pokud to ještě nevíte ☺

- **velký výběr cvičebních a tanečních hodin** (cca 15-20 hodin za víkend) začínáme už v pátek večer, cvičení od „rána do večera“, všechny pokročilosti od mírně pokročilých až pokročilé
- různé formy cvičení (aerobic, míče, jóga, slide, dance, latina, body, zumba, step aerobik, pilates, bosu core a cardio a další a další...). více instruktorů (5-9 lektorek)
- ubytování ve 2,3,4 lůžkových pokojích přímo v areálu Sportovního Centra Semily nebo pěkném hotelu Obecní dům poblíž (vždy řeším individuálně)
- plná penze v sobotu
- snídaně a oběd v neděli (snídaně formou švédského stolu)
- pozor krásné brusliště přímo v Semilech, za dobrých sněhových podmínek možnost lyžování a výuka běžkového lyžování!!!

Cena: 2 450 Kč

Dále je možné ve Sportovním Centru Semily individuálně využít:

- možnost spinningu (není v ceně 40Kč/h)
- fitness
- stolní tenis
- squash
- masáže více druhů – relaxační, sportovní, reflexní ...(doporučuji objednat předem emailem)
- sauna
- solárium
- kosmetika, manikúra a pedikúra (doporučuji objednat předem emailem)

Cena nezahrnuje:

- dopravu
- sportovní a jiné vyžití mimo cvičení (viz. výše)
- večeri v pátek

Rezervace (nutná nevratná záloha 1000 Kč na účet 274432257/0300, do 15.1. 2021 - 1450Kč doplatek)

Vaše dotazy na tel: 72 887 35 79 - Veronika Jandová

nebo email: veruberu.jandova@seznam.cz

Storno: do 14 dnů = záloha 1000kč, 14-8 dnů 50%, 7-0 dnů 100%

www.veruberu.cz