

PÁTEK večer Sál přízemí a 1.patro	17:20-18:20 NW se cvičením Veru-beru Sraz 17:15 před hotelem rezervace	18:30-19:30 Břišní pekáč Veru-beru Bez bot přízemí	18:20-19:20 Bodyform Jana Vše, bez bot 1.patro	19:30-20:30 Jóga Jana Vše, bez bot, přízemí		Wellness pátek 19-24h Rezervace nutná	Večeře možná 16-21:00 není v ceně, objednávky do 21h
SOBOTA Restaurace v hotelu	08:00 -10:00 Snídaně formou švédského stolu v restauraci v hotelu				Wellness sobota 19-24h Rezervace nutná	11:00 -16:00 Oběd v restauraci výběr z hotovek, oběd není v ceně	
SOBOTA Sál v přízemí	07:30-08:30 Jóga Jana Vše, bez bot	08:30-9:30 Bodybalanc Veru-beru Mír,bez bot	9:30-10:30 Bollywood Kristý Stř,boty	10:30-11:15 Tabata Kristý Stř, boty, rezervace	10:45-12:15 NW Slánská Veru-beru Sraz před hotelem rezervace	13:30-15:30 <i>DISC</i> je osobnostní typologie Martin Dobrovolné vstupné	
SOBOTA Přízemí nebo 1.patro		15:30-17:00 Aebody Lenu Vše, bez bot 1.PATRO	17:00-18:00 Pilates Jana Vše, bez bot	18:00-18:50 Relax joga Jana Vše, bez bot		Ochutnávka v místním pivovaru sraz před hotelem 19:45	Wellness 19:00-24:00
NEDĚLE Sál přízemí	07:20-08:20 Jóga Jana Vše	08:30-9:30 NW lesopark Veru-beru Sraz před hotelem rezervace	9:30-10:30 Kruháč Jana Stř, boty	10:30-11:30 Strečink Veru Bez bot	Check out do 12h, kdo půjde do wellness do 13h tak 13:30	Wellness neděle 10-13h Rezervace	
NEDĚLE Restaurace v hotelu	08:00 -10:00 Snídaně formou švédského stolu v restauraci v hotelu			Prodloužený check out do 12hodin	12:00 -14:00 Oběd v restauraci výběr z hotovek, oběd není v ceně, nutná rezervace předem a platba oběda v sobotu do 18h		

Vysvětlivky

Nordic walking – severská chůze, vysvětlím a naučím techniku této chůze, kardio aktivita s procvičením celého těla, hůlky půjčím , gumičky také

Tabata – intervalový trénink, zvýšení kondice a rychlé spalování

Kruháč – cvičení na stanovištích po určitých intervalech

Bodybalance – cvičení s malými míčky, posilování středu těla, rozvíčka dynamická na bosu, na závěr voňavá relaxace

Bodyform, – posilovací hodina s rozvíčkou aerobikového rázu, jednoduchou, boty

Strečink – protažení celého těla, použití masážních ježků

Bollywood – bollywood dance – fillmový tanec vznikl smísením prvků arabského a indického tance. Tanec nabitý energií.

V ceně máte 2hodiny wellness, nutná rezervace na mém webu

10minut masážního lůžka, rezervace na recepci, předem není možná

Rezervace na cvičení a akce na mém webu

- Nordic walking na všechny lekce a napište zda máte své hůlky prosím
- přednáška Disc dobrovolné vstupné, doporučuji 250-300Kč/2hodiny semináře, hotově na místě
- exkurze v pivovaru Továrna nebo ochutnávka piva 20-21h v osobu cena cca 250Kč/os
- lekce Tabata v sobotu 10:30-11:15

Rezervace na www.veruberu.cz