

<b>PÁTEK</b> odpoledne aktivity děti	17:00-17:45 <b>Venkovní hry děti+bobování</b> <b>Veru</b> Sraz recepcce	18:00-19:00 <b>Dílničky</b> Všechny děti <b>Nikol</b> Konferenční sál			Možnost individuálně bazénu a posilovny 14:00-20:00	<b>Večeře</b> 17:30- 19:30h možnost objednat do úterý 21.3.	Nutná rezervace *všechny NW *plavání a aqua ae *výuka běžek
<b>PÁTEK</b> Odpoledne, aktivity dospělí	17:00-17:45 <b>Bodyform</b> <b>Lenu</b> Konferenční sál	18:00-19:00 <b>Nordic walking+cvičo</b> <b>Veru-beru</b> Sraz recepcce <b>REZERVACE</b>	19:00-20:00 <b>Jóga</b> <b>Jaruška</b> Konferenční sál			Večeře probíhají formou bufetu 260 Kč dospělí Děti od 6let 130Kč,děti do 5let zdarma	
<b>SOBOTA</b> dopoledne aktivity děti		Možnost využít individuálně bazén a posilovnu 8-20h	Snídaně 7:30-9:30h	10:30-11:30 <b>Běžky výuka děti</b> <b>Veru</b> Sraz recepcce <b>REZERVACE</b>		<b>Obědy</b> 11-14h Rezervace den předem na místě	
<b>SOBOTA</b> dopoledne aktivity dospělí	7:15-8:15 <b>Jóga</b> <b>Jaruška</b> Konferenční sál	8:45-10:15 <b>NW k Mumlavě</b> <b>Veru-beru</b> Sraz recepcce <b>REZERVACE</b>	Snídaně 7:30-9:30h	10:30-11:30 <b>Bodyform</b> <b>Lenu</b> Konferenční sál	11:45-12:15 <b>Aqua ae</b> <b>Veru-beru</b> bazén <b>REZERVACE</b>		Aqua aerobik proběhne s činkami do vody!
<b>SOBOTA</b> odpoledne aktivity děti			15:00-16:00 <b>Šípkovaná</b> <b>Nikol</b> Sraz recepcce	16:00-16:30 <b>Plaváníděti</b> <b>Lenka</b> věk 0-6 let <b>REZERVACE</b>	16:45-17:15 <b>Mini Dílničky</b> <b>Nikol</b> 0-6 let, hernička	16:30-17:00 <b>Plaváníděti</b> <b>Lenka</b> věk od 6 let <b>REZERVACE</b>	17:15-18:00 <b>Dílničky</b> <b>Nikol</b> Děti od 6let hernička
<b>SOBOTA</b> Odpoledne, aktivity dospělí	15:20-16:20 <b>Balanční cvičení</b> <b>Veru</b> Sál bez bot	16:30-17:30 <b>Ae body</b> <b>Lenu</b> Konferenční sál, boty	17:40-18:40 <b>Jóga</b> <b>Jaruška</b> Konferenční sál				<b>Večeře</b> 17:30- 19:30h možnost objednat do úterý 21.3.
<b>NEDĚLE</b> dopoledne aktivity děti	7:30-8:30 <b>Jóga</b> <b>Jaruška</b> Konferenční sál	Snídaně 7:30-9:30h	9:00-10:00 <b>Bodyform</b> <b>Lenu</b> Konferenční sál	10:10-11:10 <b>Nordic walking kardio „Pivní stezka“</b> <b>Veru-beru</b> <b>REZERVACE</b>	Většina pokojů bude do 12h, poví Vám při příjezdu na recepci dle aktuálních příjezdů	11:20-11:50 <b>Aqua ae</b> <b>Veru-beru</b> bazén rezervace	Možnost bazén 8-12h
<b>NEDĚLE</b> dopoledne aktivity dospělí		Snídaně 7:30-9:30h	10:10-10:40 <b>Hraní</b> <b>Nikol</b> Všechny děti konferenční sál	10:00-10:30 <b>Plaváníděti</b> <b>Lenka</b> věk 0-6 roky <b>REZERVACE</b>	10:40-11:10 <b>Dílničky</b> <b>Nikol</b> 3-6 let, konferenční sál	10:30-11:10 <b>Plaváníděti</b> <b>Lenka</b> věk nad 6let <b>REZERVACE</b>	11:20-12:10 <b>Dílničky</b> <b>Nikol</b> 6-13 let, sál

#### Vysvětlivky

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

Nordic walking – boty na ven, chůze s hůlky venku, hůlky půjčím, techniku vysvětlím, skvělý cardio pohyb se cvičením

Aqua ae cvičení v bazénu s pomůcky

Bodybalance – pomalé, jemné posilování bez bot s míčky na střed těla, kompenzační cvičení