

PÁTEK tělocvična	17:15-18:15 !NW+cvíčo Veruberu Stř Rezervace	19:00-20:00 Bodyform Ala Stř, boty	20:00-21:00 Jóga Daniela Mír bez bot	Vysvětlivky Fitbally cvičení na velkých míčích, prosím boty			
PÁTEK 2. patro SC	Vysvětlivky Slide cvičení na kluzkých pásech, jako bruslení		18:30-19:30 Strečink s ježky Veruberu Mír bez bot rezervace	19:30-20:30 BosuCardio Kája Stř, boty rezervace			Vysvětlivky Bosu cvičení balanční na „půl kruhu“
SOBOT tělocvična	7:30-08:30 Ranní jóga Daniela Mír	08:30-09:30 !Fit ball 1 !Veruberu Mír -rezervace	9:30-10:30 !Slide 1+2 Alu Pokr. rezervace	10:30-11:30 Bosubalanc !Veruberu mír na boso rezervace	11:45-13:30 NW Riegrová !Veru- beru Sraz recepce Rezervace	11:30-12:30 Pilates s míčky Alu Mír, bez bot	13:30-14:30 Zdr.cv. Pavla Mír
SOBOTA restaurace	08:00 -10:00 Snídaně v restauraci přímo ve SC v ceně					12:00 -14:00 Oběd v restauraci (není v ceně výběr hotovek)	
SOBOTA tělocvična	14:30-15:30 !Bosucore Pavla Mír rezervace	15:30-16:30 !Bosucardio Pavla Stř rezervace	16:30-17:30 Zumba Katka Vše tanec	17:30-18:30 Drum fit Novinka!! Anet Vše rezervace	18:30-19:30 Jóga Monča Vše	Vysvětlivky Drum fit dynamická lekce s paličkami na lepší náladu!	
		Vysvětlivky Zumba taneční lekce v rychlém tempu	18:00 -21:00 Večeře v restauraci SC, není v ceně				
NEDELE tělocvična	7:30-08:30 Jóga Daniela Mír bez bot	8:30-9:30 !Fit ball 2 !Veruberu Mír -rezervace	10:15-11:15 Zumba Terka Stř	11:15-12:15 5 tibeťanů Terka Stř	12:15-13:15 Bodyform Pavla Stř, boty	13:15-14:15 Zdr.cv. Pavla Mír	
NEDELE SC .2.p hala	7:20-8:20 Strečink s ježky Veruberu Mír bez bot Rezervace		10:00-11:00 !NW+cvíčo Veruberu Stř Rezervace	11:15-12:15 !Jóga Monča Vše, 2.patro rezervace		Vysvětlivky 5 tibeťanů Soustava 5 tibeckých cviků. Proti stresu a napětí	
NEDELE Restaurace	08:00 -10:00 Snídaně v restauraci přímo ve SC				12:00 -14:30 Oběd v restauraci (polévka, hlavní jídlo) není v ceně		