

# Písek Listopad 2023

|   |  |  |   |  |  |   |   |   |
|---|--|--|---|--|--|---|---|---|
| <b>PÁTEK</b><br>večer<br>Sál Biograf      | 17:30-18:30<br><b>Tabata</b><br><b>Gumičky</b><br><b>Veru-beru</b><br>Stř, pokr boty | 18:45-20:00<br><b>NW se</b><br><b>cvičením</b><br><b>Veru-beru</b><br>Sraz sálem | 19:00-20:00<br><b>Pilates</b><br><b>Jana</b><br>Mír, bez bot                        | 20:00-21:00<br><b>Jóga</b><br><b>Kája</b><br>Vše, bez bot  |   | Saunu lze využít od 20:00 – 24.00                             |   |   |
| <b>SOBOTA</b><br>Dopoledne                | 7:30-08:30<br><b>Jóga</b><br><b>Kája</b><br>Vše, bez bot                             | 8:30-9:30<br><b>Břišní pekáč</b><br><b>Veru-beru</b><br>Stř, bez bot             | 9:30-10:30<br><b>Pilates</b><br><b>Jana</b><br>Vše, bez bot                         | 10:40-13:00<br><b>NW rozhledna</b><br><b>Jarník</b><br><b>Veru-beru</b><br>sraz před sálem rezervace | 14:30-15:30<br><b>Prohlídka</b><br><b>města</b><br><b>Maruška</b><br>200Kč sraz před | 16:30-17:30<br><b>Pilates</b><br><b>Jana</b><br>Stř, bez bot  | 17:30-18:30<br><b>Bodyform</b><br><b>Kája</b><br>Stř, pokr boty | 18:30-19:30<br><b>Jóga</b><br><b>Kája</b><br>Vše, bez bot |
| <b>SOBOTA</b><br>Restaurace<br>Biograf    | 08:00 - 10:00<br>Snídaně formou švédského stolu<br>v penzionu                        |  |    |                    | Saunu lze využít ve fitku dle objednávek   |   | Saunu lze využít od 19:00 – 24.00                               |   |
| <b>NEDĚLE</b><br>Sál Biograf<br>Dopoledne | 7:00-07:50<br><b>Strečink s</b><br><b>ježky</b><br><b>Veru</b><br>Vše, bez bot       | 8:00-09:30<br><b>NW Otava</b><br><b>Veru-beru</b><br>Sraz před sálem rezervace   | 8:00-9:00<br><b>Posilování</b><br><b>míčky</b><br><b>Kája</b><br>Boty, stř          |                    | 9:30-10:30<br><b>Pilates</b><br><b>Jana</b><br>Vše, bez bot                          | 10:30-11:30<br><b>Strečink</b><br><b>Jana</b><br>Vše, bez bot | Prodloužený<br>check out<br>do 12h                              |   |
| <b>SOBOTA</b><br>Restaurace               | 08:00 - 10:00<br>Snídaně formou švédského stolu<br>v penzionu                        |  |  | Saunu lze využít dle rezervací 10-12h  |  |   |   |   |

## Vysvětlivky

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

Břišní pekáč – cvičení dle licencovaného programu nejen na břicho

Strečink s ježky – s relaxačními míčky

Nordic walking – boty na ven, chůze s hůlky venku.

**Pokročilosti: Vše – vhodné pro všechny, mír – mírně pokročilé, stř – středně pokročilé a pokr. Pokročilé**

