

PÁTEK tělocvična		18:40-19:40 Bodyform Veru Stř, boty	19:40-20:40 Jóga Jana Mír bez bot	Vysvětlivky Fitbally cvičení na velkých míčích, prosím boty			
PÁTEK 2. patro SC	17:30-18:30 Strečink s ježky Veruberu Mír bez bot rezervace						Vysvětlivky Bosu cvičení balanční na „půl kruhu“
SOBOT tělocvična	7:20-08:20 Ranní jóga Jana Mír	08:20-09:20 Fit ball 1 Veruberu Mír	10:00:10:45 !Slidebřicho Alu Pokr. rezervace	10:45-11:45 Bosubalanc !Veruberu mír na boso	12:00-13:30 NW k rozhledně !Veruberu Sraz recepce Rezervace	Vysvětlivky Slide cvičení na kluzkých pásech, jako bruslení	14:30-15:30 Pilates s míčky Alu 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	15:30-16:30 Bodyform Jana Stř - boty	16:30-17:30 !Bosucardio Pavla Stř, pokr	17:30-18:30 Zdravotní c Pavla Mír	18:30-19:30 Jóga Monča Vše		Vysvětlivky nordic walking severská chůze se speciálními holemi, kardio cvičení	
		Vysvětlivky zdravotní cvičení s fyzio terapeutem	18:00 -21:00 Večeře v restauraci SC, není v ceně				
NEDĚLE tělocvična	7:20-08:20 Jóga Jana Mír bez bot	8:20-9:20 Bodybalanc vánoční Veruberu Mír -bez bot	10:15-11:15 Ae body Jana Stř - boty	11:15-12:15 !Fit ball 2 Pavla Mír -rezervace	12:15-13:15 Zdr.cv. Pavla Mír		
NEDĚLE Restaurace	08:00 -10:00 Snídaně v restauraci přímo ve SC				12:00 -14:00 Oběd v restauraci (polévka, hlavní jídlo) není v ceně		