

PÁTEK večer Sál U Kata	17:20-18:10 Posilování dlouhé gumy Veru-beru Stř, boty	18:20-19:30 NW k Barboře Veru-beru Sraz před tělocvičnou	18:10-19:10 Bodyform Ráďa Stř, boty	19:10-20:10 Latina Ráďa Vše, boty	20:10-21:00 Jóga Jana Mír, bez bot		Wellness 19-22:30 Rezervace salonek od 19h
SOBOTA Dopoledne Sál U Kata	7:30-08:30 Jóga Jana Mír, bez bot	8:00-9:30 NW podél Vrchlice Veru-beru Sraz před tělocvičnou	9:30-10:30 Posilování Ráďa Stř, boty	10:30-11:30 Bodybalanc Veru-beru Stř, bez bot Když bude hezky venku park pod Barborou	11:45-12:45 Zdr.cvičení Ráďa Vše bez bot	 	
SOBOTA Restaurace U Kata	07:00 -10:00 Snídaně formou švédského stolu v restauraci U Kata					11:30 -14:30 Oběd v restauraci výběr z hotovek, oběd není v ceně	
SOBOTA Sál U Kata odpoledne	Wellness U Kata lze využít dle rozdělení 11:30 – 22.30		15:00-16:00 Bodyform Janča Pokr, boty	16:00-17:00 Zumba Janča Stř, boty	17:00-18:00 Pilates s míčky Jana Mír, bez bot	18:00-19:00 Jóga Jana Mír, bez bot	
NEDĚLE Sál U Kata, Dopoledne	7:20-08:20 Jóga Jana Mír, bez bot	8:30-09:30 NW a cvičení Veru-beru Sraz před sálem	9:30-10:30 Latina Ráďa Vše, boty	10:30-11:30 Jóga, relax Jana Mír, bez bot		Wellness lze využít 10.15–12:30	Prodloužený check out do 12h
SOBOTA Restaurace U Kata	07:00 -10:00 Snídaně formou švédského stolu v restauraci U Kata				11:30 -14:30 Oběd v restauraci výběr z hotovek, oběd není v ceně		

Vysvětlivky

Bollywood – tanec a aerobik v Bollywoodském stylu, bude to velká legrace, určitě vyzkoušejte

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

Venkovní cvičení – vemte věci na ven, boty na běh či lehkou turistiku. Jedná se o kondiční cvičení proložené rychlou chůzí či během a poznáváním krás KH © V případě deště –budeme cvičit po střechou také venku. Sraz před sálem. Zvládne to každý a je to překvapivě zábavné.

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

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