

Program ZUMBAVÍKENDU:

Pátek 19.11.2010

Ubytovat se na hotel je možné od 14:00

Příjezd individuální od 14:00-16:00

14:00-17:00 možnost využití bazénu, whirlpoolu a páry

16:30-17:30 (18:00) ZUMBA (pokud se dohodneme, vložíme posilovací blok na stehna, zadek a břicho, o to dýl pak budeme cvičit)

18:00-20:00 večeře - výběr ze tří hlavních jídel, vegetariánského jídla, ze salátů a dezertů

19:00-21:00 možnost využití bazénu, whirlpoolu a páry
volný program

Sobota 20.11.2010

Po celou sobotu bude k dispozici masérka p. Dana Moravcová, která dělá výborné masáže. Domluva a objednávky ideálně předem, či na místě. Cena cca 250 Kč za 45ti min. masáž.

7:30-10:30 snídaně formou švédských stolů

8:30-9:30 ZUMBA (snídejte střídavě před a nebo vydatně po zumbě)

10:00-12:00 možnost využití bazénu, whirlpoolu a páry
volný program (můžeme vymyslet nějaký společný výlet, výšlap...dohodnem se na místě!!)

14:00-17:00 možnost využití bazénu, whirlpoolu a páry

16:30-17:30 (18:00) ZUMBA (pokud se dohodneme, vložíme posilovací blok na stehna, zadek a břicho, o to dýl pak budeme cvičit)

18:00-20:00 večeře - výběr ze tří hlavních jídel, vegetariánského jídla, ze salátů a dezertů

19:00-21:00 možnost využití bazénu, whirlpoolu a páry
volný program

Neděle 21.11.2010

V neděli musíme vyklidit pokoje do 10 hodin. Proto cvičíme už v 8:00, abyste se stihly vyspršit a sbalit. Kdo by chtěl využít ještě bazénu, lze věci uschovat.

7:30-10:30 snídaně formou švédských stolů

8:00-9:00 ZUMBA (snídejte střídavě před a nebo vydatně po zumbě)

10:00-12:00 možnost využití bazénu, whirlpoolu a páry
individuální odjezd domů, individuální program

Na hotelu je dále bowling, sauna, solárium - individuální objednávky.

Sál máme neomezeně k dispozici.