**HARMONOGRAM pátek – neděle 2024**

**UCT MUNI TELČ**

**Pátek** příjezd v odpoledních hodinách, ubytování od 14.00 hodin

16.00 – 16.50 hodin Cardio – Total Body Interval - Ája

17.00 – 17.50 hodin Pilates pro zdravá záda - Dana

18.00 – 18.50 hodin Fasciální uvolnění - Ája

19.00 večeře a volný program - individuálně

**Sobota** 07.30 – 08.30 hodin FITNESS YOGA - Dana

08.30 hodin snídaně

10.00 – 11.00 hodin Bodybalance + Pilates s ručníky – Ája

11.00 – 12.00 hodin přednáška - Drahomíra

12.00 – 16.00 hodin oběd - volný program TELČ

16.00 – 17.00 hodin Kardio dance aerobik - Ája

17.00 – 18.00 hodin přednáška - Drahomíra

18.00 – 18.50 hodin Medical jóga s meditací - Dana

19.00 hodin večeře a volný program - individuálně

**Neděle** 07.00 – 07.45 hodin venkovní Fitness pro ranní ptáčata - Ája

07.50–08.30 hodin Jemná ranní joga – Dana

08.30 hodin snídaně

 09.30 – 10.30 hodin přednáška - Drahomíra