**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