

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

