

CHECK IN: 15:00

PÁTEK

ČAS	BADMINTON	INSTRUKTOR
16:00 - 16:50	Fitness Aerobic	Lenka Blažková
17:00 - 17:50	Jumping	Verča Sovičová
18:00 - 18:50	Bodyforming	Lenka Blažková
17:30 - 20:30	VEČEŘE	

SOBOTA

ČAS	BADMINTON	INSTRUKTOR
7:00 - 10:00	SNÍDANĚ	
8:00 - 8:50	Mobilita a Core	Michal Číhal
9:00 - 9:50	Tabata - břišní pekáč	Ivet Boubertlová
10:00 - 10:50	Jumping	Lenka Blažková
11:00 - 11:50	Jumping	Ája K. a Miri Pinkasová
12:00 - 13:00	Deep Work	Michal Číhal
15:00 - 15:50	Kalistenika a mobilita	Maruška Krakovčíková
16:00 - 16:50	Kruhový trénink	Milan Somolík
17:00 - 17:50	Jumping	Ivet Boubertlová
18:00 - 18:50	Pilates s overballem	Štěpánka Musilová
17:30 - 20:30	VEČEŘE	

CHECK-OUT: 12:00

NEDELE

ČAS	BADMINTON	INSTRUKTOR
7:00 - 10:00	SNÍDANĚ	
8:00 - 8:50	Jumping light	Ája Kraucherová
9:10 - 9:50	Deep X	Michal Číhal

ČAS	KONFERENCE SÁL	INSTRUKTOR
16:00 - 16:50	TRX + BOSU	Štěpánka Somolík
17:00 - 18:00	Deep Work	Michal Číhal
18:05 - 19:30	Čchi-kung - harmonizační sestava s tibetskými mísami	Tomáš Číhal
20:00 - 21:00	Face jóga relax	Alča Kyrálová
17:30 - 20:30	VEČEŘE	

ČAS	KONFERENCE SÁL	INSTRUKTOR
7:00 - 10:00	SNÍDANĚ	
7:00 - 7:50	Fitness jóga	Lenka Blažková
8:00 - 8:50	Čchi-kung - ranní probuzení s lehkými cviky Taichi	Tomáš Číhal
9:00 - 9:50	PortDeBras	Maruška Krakovčíková
10:00 - 10:50	TRX + BOSU	Štěpánka Somolík
11:00 - 11:50	Fyzio jóga	Peťa Musilová
13:00 - 13:50	Face jóga	Alča Kyrálová
14:00 - 14:50	Face jóga	Alča Kyrálová
15:00 - 15:50	Pilates Barré	Šárka Kleinová
16:00 - 16:50	Pilates Barré	Šárka Kleinová
17:00 - 17:50	Latinsko-americké tance	Maruška Krakovčíková
18:00 - 18:50	Hatha jóga	Kateřina Nováková
19:00 - 20:30	Čchi-kung—harmonizační sestava s tibetskými mísami	Tomáš Číhal
17:30 - 20:30	VEČEŘE	

ČAS	KONFERENCE SÁL	INSTRUKTOR
7:00 - 10:00	SNÍDANĚ	
8:00 - 8:50	Yin jóga	Peťa Musilová
9:00 - 9:50	Zdravá záda	Štěpánka Somolík
10:00	SPOLEČNÁ FOTKA	
10:05 - 10:30	Společný strečink	Ája Kraucherová



ČAS	BAZÉN	INSTRUKTOR
7:00 - 10:00	SNÍDANĚ	
12:10 - 13:00	Aqua body	Štěpánka Somolík