

FITNESS VÍKEND

Pátek 03. až Neděle 05.11.2017
Sport V Hotel Hrotovice ****



studio

1

Cena: 2.599.- Kč

záloha 1.000 Kč od registrace

registrace: + 420 722 906 389 - studio1.boretice@gmail.com

platba: č.ú. - 198491385/0300

Pátek

- 17:00-18:00 Startovačka, spalovačka (Bodyforming act)
18:00-19:00 Formování problémových partií (Pilates, Power jóga)
19:00-20:00 Večeře
20:00-xxxxx Wellness, seminář krásná žena

Sobota

- 09:00-10:15 Relax jóga
10:15-11:00 Metoda PPŠ (útok na břicho)
11:00-11:30 Metoda GMM Active (krásný pevný zadek)
11:30-12:00 Dlouhé štíhlé nožky
12:00-14:00 Oběd
14:00-15:00 Body Art - Balanční cvičení
15:00-16:00 Partners Workout
15:00-16:00 Spinning
14:00-16:00 ST Walking
16:45-17:45 Aquaaerobic
18:00-19:00 Večeře
19:00-xxxxx Wellness
20:00-21:00 Latino dance (basic zumba)
21:00-xxxxx Večerní seminář "krásná žena 2"

Neděle

- 09:00-11:00 ST Walking
12:00 Odjezd