




Poděbrady

11.12.-13.12.2020

Pátek 11.12. Rezervace na všechny lekce	16:00-16:50h Bodybalanc vánoční Veru Bez bot rezervace	17:00-18:00h Bodyform Jana Bez bot rezervace	18:00-19:00 Pilates Jana Bez bot rezervace	19:00-20:00h Jemná jóga Anež bez bot rezervace	Večeře formou švédského stolu a menu v pátek, v sobotu pro ubytované v hotelu 17:30 – 20:00h		
			17:00-17:50h Nodric walking +cvičo Veru Sraz recepce rezervace	17:50-18:35h Venkovní – běh a cvičení Veru Sraz recepce rezervace 45minut		Snídaně 7.30-10h	
Sobota 12.12.		7:30-8:30h Ranní jóga Jana Vše, bez bot rezervace	8:30-9:30h Power jóga Anež Vše bez bot rezervace	8:15-9:15h Venkovní cvičení – běh a cvičo Veru Vše, sraz recepce	9:30-10:30h Bodyform Jana Boty, stř rezervace	10:30-11:30h Bodybalance vánoční Veru ř bez bot rezervace	11:45-12:45h Nordic Walking Veru Rezervace hůlky Vše
		11:30-12:30h Kruháč Jana Boty, stř rezervace	15:30-16:30h Corepomalé Šárka Mír, bez bot rezervace	16:30-17:30h Břicho,zadek Šárka Stř, bez bot rezervace	17:30-18:30h Power jóga Anež Vše bez bot rezervace	18:30-19:30h Relax jóga Anež Vše bez bot rezervace	Večeře formou švédského stolu a menu v pátek, v sobotu pro ubytované v hotelu 18:00 – 20:30h
NEDELE 13.12.		7:30-8:30h Jemná jóga Anež Vše bez bot rezervace	8:15-9:15h Nordic walking Veru Vše, sraz recepce, rezervace	08:30-9:30h Bodyform Jana Stř rezervace	9:30-10:30h Relax jóga Jana Vše, bez bot rezervace	10:30-11:30h Břicho, core a strečink Veru Vše bez bot Rezervace A možné jóga od 11:30?????	Prodloužený check out do 12h ve Felicitas

Nezapomeňte využít bazén ☺! (platí jen pro ubytované ve Felicitas). Bohužel z ohledem na opatření Covid není možný vstup do bazénu jiných osob než ubytovaných ve Felicitas. Děkuji za pochopení.

Časy, kdy ho lze využít :

- pátek : 15 – 19hod.

sobota: 7:00-12:00 , 13:00-22:00

- neděle : 7 – 11:00 hod.

Vaše dotazy na tel: 72 887 35 79

nebo

email: veruberu.jandova@seznam.cz

těšíme se na Vás do Poděbrad ☺

Veronika Jandová a tým lektorek

www.veruberu.cz

