

Písek květen 2025

PÁTEK večer Sál Biograf	17:20-18:20 Břišní pekáč Veru-beru Stř, bez bot rezervace	18:30-19:30 NW se cvičením Veru-beru Sraz před sálem rezervace	18:20-19:20 Bodyform Kája Stř, boty rezervace	19:20-20:20 Pilates míčky Kája Vše bez bot			Saunu lze využít od 20:00 – 24.00
SOBOTA Dopoledne Sál, bazén, Harmony	7:30-08:30 Ranní jóga Kája Mír, bez bot rezervace	7:50-9:20 NW kolem Otavy Veru-beru sraz před sálem rezervace	9:30-10:30 Bodyform Kája Stř, boty rezervace	10:30-11:30 Fitbally Veru-beru Stř, boty rezervace, min 6 Harmony	12:00-12:30 Aqua aerobik+30mi nut plavání Veru-beru Plavky, městský bazén 100Kč , min počet 6	13:00-14:00 Zdravotní c. Kája Mír bez bot rezervace	Nabídka - obědové menu v hotelu Biograf 11-14h
Sobota Sál Biograf Odpoledne	14:00-14:50 Prohlídka věže a kostela rezervace Kastelán 100Kč sraz před kostelem	15:00-16:00 Prohlídka města rezervace Maruška 200Kč sraz před kostelem	15:00-15:50 Prohlídka věže a kostela rezervace Kastelán 100Kč sraz před kostelem		17:00-18:00 Pilates s míčky Jana Bez bot rezervace	18:00-19:00 Jóga Jana Vše bez bot rezervace	
SOBOTA Restaurace Biograf	07:00 -10:00 Snídaně formou švédského stolu					Saunu lze využít od 17:00 – 24.00	
NEDĚLE Sál Biograf Dopoledne	7:30-08:20 Voňavý bodybalance Veru-beru Bez bot rezervace	8:20-9:20 NW se cvičením Veru-beru Sraz před sálem		9:40-10:30 Bodyform Jana Stř, boty rezervace	10:30-11:30 Jóga Jana Mír, bez bot rezervace		Prodloužený check out do 12h
Neděle Restaurace a sauna	07:00 -10:00 Snídaně formou švédského stolu				Saunu lze využít od 10:00 – 13:00		

Vysvětlivky

Bodyform, ae body – posilovací hodina s rozvíčkou aerobikového rázu, jednoduchou, boty

Břišní pekáč – cvičení dle licencovaného programu nejen na břicho

Bodybalance cvičení s míčky a balančními pomůckami, hodně na střed těla

Nordic walking – boty na ven, chůze s hůlky venku.

Velké míče – posilování a cvičení na fitbalech ve fitness Harmony, min. počet 7 účastníků jinak bude cvičení v sále v Biografu.

Pokročilosti: Vše – vhodné pro všechny, mír – mírně pokročilé, stř – středně pokročilé a pokr. pokročilé