

THE ART

VZOROVÝ PROGRAM

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
8:15			Kruhový trénink	Ranní protažení	Animační volno / Hotelový program	Ranní jogging	Core (střed těla)
8:30							
9:00							
9:30	Trénink inspirovaný bojovými sporty	Lekce plavání	Silový trénink	AquaFit		Lekce plavání	Zumba - pouze dámy
10:00						Silový trénink	
10:15							
10:30	Paddleboarding	Spinning	Paddleboarding	Výlet na "Mizející ostrov"		Spinning	Paddleboarding
11:00						kruhový trénink	
11:30		Motion meeting					
12:00							
15:00							
15:15							
15:30							
16:00			Lukostřelba	Šipky		Pétanque	Lekce plavání
16:30		Hotelová túra	Volejbal	Fotbal		Volejbal	Fotbal
16:45							
17:00							
17:30		Pilates	Zumba - pouze dámy	Jóga			
18:00							
18:30							
19:00	Spinning	Core (střed těla)	Bodyshaping	Trénink inspirovaný bojovými sporty		Spinning	Silový trénink
19:30							
20:00							
20:30		Příprava bahrajnského čaje Karak					
21:00				CZ & SK kvíz		DJ	
21:30							

Změna programu vyhrazena.
Podtržené aktivity jsou placené.