

Sportovně relaxační víkend – Sportovní centrum Nymburk

19. – 21.11.2010

PROGRAM

Pátek 19.11.

17:00 Sraz v hotelové recepci - seznámení s programem pobytu, ubytování

17:30 – 18:30 AEROBIC – Věra

19:00 – 20:00 Večeře

20:30 Představení profesionální vizážistky a fyzioterapeutky – trendy, diskuse, názorné ukázky

Možnost objednání masáží – rezervace předem!

Sobota 20.11.

07:00 – 8:00 Snídaně

08:30 – 9:30 Michaela - strečink, balony?

09:30 – 11:00 ZUMBA – Veronika

11:00 – 12:00 BODYSTYLING – Věra

12:30 – 13:30 Oběd

13:30 – 16:00 RELAX – sauna, bazén, masáže (rezervace předem)

16:00 – 17:30 ZUMBA - Veronika

17:30 – 18:00 Michaela

19:00 – 20:00 Večeře

Hotelový bar / bowling v Nymburce

Neděle 21.11. 8:00 – 9:00 Snídaně

9:30 – 11:00 AEROBIC – Věra

11:15 – 12:15 AQUA AEROBIC – Věra / Michaela

12:45 – 13:45 Oběd

...odpoledne možnost využití nabídky služeb hotelu – bazén, sauna, fitness, masáže, tenis...

fitness instruktor aerobik professional

www.lasovsky.cz/veralas

veralas@centrum.cz

+420 602 279 581 - Věra Lasovská

+420 737 210 735 - Pavlína Jelínková