

PODZIMNÍ SPORTOVNÍ POBYT HROTOVICE **16.-20.10./18.-20.10.2024**

16.10. STŘEDA

- od 14:00 příjezd, ubytování
16:30 - 18:00 **JÓGA s paní Jokelovou (principy zdravého pohybu)** - zrcadlový sál
19:00-20:00 večere
Od 19:00 volný program
Do cca 22:00 možnost posezení v restauraci
-

17.10. ČTVRTEK

- 7:00 - 9:00 Snídaně - Keltský salonek
9:00 - 10:00 **Rehabilitační cvičení s Aničkou Dokoupilovou** - zrcadlový sál
11:00 - 12:00 **Sauna a whirlpool** (privátní rezervace)
12:00 - 13:00 oběd
17:00 - 18:00 **Aerobic s Aničkou Dokoupilovou** - zrcadlový sál
19:00 - 20:00 večere
Do cca 22:00 možnost posezení v restauraci
-

18.10. PÁTEK

- 7:00 - 7:30** **CVIČENÍ V BAZÉNU s Aničkou Dokoupilovou**
7:00 - 9:00 snídaně-Keltský salonek
9:00 - 10:00 **CVIČENÍ S OVERBALLY s Lenkou Hájkovou** - zrcadlový sál
12:00 - 13:00 oběd

Od 14:00 - příjezd dalších žen

- 16:00 - 21:00** **SAUNA**-možnost využití sauny s veřejností
17:00 - 18:00 **CVIČENÍ s Jarkem Dokulilem** - (strečink, posilování) - sportovní hala
18:00 - 19:00 večere formou bufetu (nápoje si hradí každý sám)

Od 19:00 posezení na nočním baru - bar s obsluhou do 23:00

- 19:15 -19:50** **Přednáška o zdravém životním stylu s Ivou Čaňkovou** - noční bar
20:00 - 22:00 **Bowlingový turnaj s Jarkem Dokulilem** - noční bar
-

19.10. SOBOTA

- 7:00 - 7:30** **CVIČENÍ V BAZÉNU** s Aničkou Dokoupilovou
7.30 - 8.00 **CVIČENÍ V BAZÉNU** s Aničkou Dokoupilovou
07:30 - 9:00 snídaně - Keltský salonek
9:00 - 11:00 **CVIČENÍ OD SRDCE K SRDCI s Pavlou Císařovou** - sportovní hala
Mgr. Pavla Císařová - průvodkyně zdravým a naplněným životem,
lektorka čchi-kungu, hojička duší

Obsah setkání: cvičení sestavy Vlnivých dračích pohybů, meditace, závěrečná pokleповá masáž

- 11:00 - 12:00 oběd formou bufetu (nápoje si hradí každý sám)
- 

12:30 PLAVBA LODÍ PO DALEŠICKÉ PŘEHRADĚ

13:00- 15:00 PLAVBA LODÍ po Dalešické přehradě - loď vyplouvá ve 13:00 z přístaviště Kramolín

Plavba: Kramolín-Dalešice-Kemp-Třesov-Koněšín a zpět, cena 370 Kč/os

Plavba: Kramolín-Dalešice-Kemp (možnost vystoupení v Autocampu Wilsonka a cca za 50 minut zpět směr Kramolín), cena 280 Kč/os

Každý si hradí sám na lodi v hotovosti.

15:15-16:00 PROCHÁZKA PO HRÁZI DALEŠICKÉ PŘEHRADY

Dalešická přehrada je nejhlubší vodní nádrž na našem území.

Její hráz je vysoká 99,5 m a dlouhá 380 m Je nejvyšší sypanou přehradní hrází ve střední Evropě.

17:00 - 17:50 CVIČENÍ S OVERBALLY s Lenkou Hájkovou - sportovní hala

18:00 - 18.50 CVIČENÍ s Jarkem Dokulilem (stepy) - zrcadlový sál
a SPINNING s Radkou Trojanovou (spinning-vedle zrcadlového sálu)

19:00 - 20:00 Večeře formou bufetu

Od 20:00 hudební večer - hraje skupina CREDIT - hotelová restaurace

20.10. NEDĚLE

7:00 - 7:30 CVIČENÍ V BAZÉNU s Aničkou Dokoupilovou

7.30 - 8.00 CVIČENÍ V BAZÉNU s Aničkou Dokoupilovou

7:30 - 9:00 snídaně - Keltský salonek

8:30 - 9:30 PILATES s tyčí - Hana Toufarová - sportovní hala

9:40 - 10:35 CVIČENÍ s Jarkem Dokulilem - (strečink, posilování) - sportovní hala

Od 10:00 SAUNA-možnost využití sauny s veřejností

10:00-12:00 Rukodělné dílničky - workshop terapie tečkované mandaly (taška, hrnek, svíčka) letáček viz. příloha

V případě zájmu prosíme o vybrání jednoho výrobku a nahlásit se na recepci hotelu do 16.10.2024

10:45 - 12:00 JÓGA s paní Jokelovou (principy zdravého pohybu, posílení hlubokého stabilizačního systému, relaxace s tibetskými mísami) - sportovní hala

od 12:00 nabídka oběda denní menu 240,- Kč (polévka, hlavní chod, dezert)

- každý si hradí sám, prosíme o nahlášení

do 14:00 prosíme o uvolnění pokojů

Vezměte s sebou: overbally, karimatky

PROSÍME, PŘI PŘÍJEZDU SE ZAPISUJTE V RECEPCI HOTELU NA MASÁŽE, BOWLIGOVÝ TURNAJ, CVIČENÍ V BAZÉNU

DOPRAVA VLASTNÍ

Po celý pobyt možnost zapůjčení kol + mapka (zdarma) a pěší turistiky.

Hrotovice-po celý pobyt možnost využití bazénu, whirlpoolu od 7:00 do 21:00

Sauna dle rozpisu.

ZMĚNA VYHRAZENA

