**Program pobytu:**

**Pátek 16.11.2018**

15:30 – 16:30   oficiální zahájení pobytu, seznámení a informace o programu

16:30 - 17:30   NIA – kardiovaskulární taneční cvičení k rozproudění energie a radosti v těle, pro posílení a rozpohybování těla

18:00 večeře

po večeři možnost využití Spa & Wellness

**Sobota 17.11.2018**

7:45 – 8:30 nordic walking + protahovací a dechová cvičení (v případě deště zůstanete v budově na Ranní dýchánek)

od 8:00 Snídaně

10:00 – 11:00 NIA

11:10 – 12:10 cvičení na protažení a rozpohybování těla zakončené krátkou meditací a dechovými cviky

12:30  oběd

odpoledne výšlap na Konopiště

18: 00 večeře

po večeři        krátká přednáška o" hladu a chuti"

možnost využití Spa & Wellness

**Neděle 18.11.2018**

7:45 – 8:30 nordic walking + protahovací a dechová cvičení (v případě deště zůstanete v budově na Ranní dýchánek)

od 8:00 Snídaně

10:00 – 11:00 NIA

11:10 – 12:10   cvičení na protažení a rozpohybování těla zakončené krátkou meditací a dechovými cviky

12:30 oběd

po obědě možnost využití  Spa & Wellness