**PÁTEK 28.9.2018**

13.00 - 15.00 procházka po okolí s nordic walking holemi. V úvodu si řekneme, jak správně hole používat a po cestě zastavíme na kávu či čaj.

16.00 - 17.00 aerobní cvičení

18.00 - 19.00 večeře

19.45 - 20.30 diskuse k redukci váhy se zaměřením na pohyb a sauna

**SOBOTA 29.9.2018**

8.30 snídaně

10.00 - 11.30 Latino dance a Movie Dance s Vojtou Lackem

11.30 - 12.00 Posilovací cvičení Břicho express s Vojtou Lackem

12.00 - 13.00 - oběd

13.30 pěší výlet nordic walking

18.00 - 19.00 večeře

od 20 hodin sauna, diskuse, posezení

**NEDĚLE 30.9.2018**

7.30 - 8.00 pro zájemce nordic walking

8.00 snídaně

 9.15 - 9.45 cvičení pro zdravá záda

10.00 - 11.00 aerobní cvičení a posilování

12.00 - 13.00 oběd