**Pátek 12. 3. 2021**

15:30 – 16:30   úvodní setkání, informace o programu

16:30 – 18:00    CVIČENÍ: 45 minut aerobik a posilování, 45 minut zdravotní cvičení

18:30 večeře

po večeři individuální program s možnost využití Spa & Wellness

**Sobota 13. 3. 2021**

od 8:30             snídaně

10:00 – 11:30   CVIČENÍ: 45 minut aerobik a posilování, 45 minut zdravotní cvičení

12:30  oběd

Odpoledne možnost procházky, např. na Konopiště, včetně krátkého protažení na čerstvém vzduchu

18:00 večeře

19:30 – 20:30  pro zájemce relaxační zdravotní cvičení na dobrou noc nebo možnost využití Spa & Wellness

**Neděle 14. 3. 2021**

od 8:30             snídaně

10:00 – 11:30   CVIČENÍ: 45 minut aerobik a posilování, 45 minut zdravotní cvičení

12:30 oběd

Po obědě možnost využití Spa & Wellness

Program může být po dohodě v zájmu skupiny upraven.