

PROGRAM CVIČENÍ

Můžete se těšit na 12 cvičebních bloků

S sebou -karimatku, overball, kšiltovku (doporučuji..)

NEDĚLE 23.6.2019

7,30 – 8,30 Jóga, zdravá záda

17,00 – 18,00 Pevné tělo s overbalem

PONDĚLÍ 24.6.2019

7,30 – 8,30 Pět Tibeťanů (7) + pilates

17,00 – 18,30 Light aerobic dance + tabata

ÚTERÝ 25.6.2019

7,30 – 8,30 108 pozdravů slunci

17,00 – 18,30 TBW (total body workout), výzva dřepy

STŘEDA 26.6.2019

7,30 – 8,30 5 Tibeťanů (7) + Jóga flow

17,00 – 18,30 paličky + výzva břicho

ČTVRTEK 27.6.2019

7,30 – 8,30 5 Tibeťanů (14) + mobilita dvojice

17,00 – 18,30 Funkční trénink, výzva cardio

PÁTEK 28.6.2019

7,30 – 8,30 5 Tibeťanů finále (21) + port de bras

17,00.... poslední opalovačka - volno