



LUCIANO MOTTOLA



ZUZANA ŠVÍKOVÁ



PETRA HAVELKOVÁ

Bystřická jízda aneb podzimní přívál energie, sportu a zábavy
14. sportovně - relaxační víkend
v Bystřici nad Perštejnem
17.-19. října 2014

Areál Sportu
Dr. Veselého 754,
Bystřice nad Pernštejnem

FITNESS WEEKEND TOP 14

Dobij si energii s Nutrendem

PROGRAM víkendu a cvičebních lekcí:

pátek 17. října

16.30 - 19.00
16.30
16.45 - 17.30
17.30 - 18.30
18.30 - 19.30
19.30 - 20.30
20.30 - 21.15

večeře

slavnostní zahájení ve sportovní hale
Welcome FIT DANCE
Beautiful dance with Zuzana
Functional Workout
STEP BY STEP
FITNESS PILATES

Lucie Smetanová
Zuzana Švíková
Petra Havelková
Zuzana Švíková
Alena Malachová

Bazén:

18.00 - 18.45 AquaZumba Magda Mifková
18.45 - 19.30 Aquaerobic Magda Mifková

od 21 h RELAX večer se svíčkami PARTYLIFE a kosmetikou MARY KAY
+ produkty z GOJI RAMISSIO- jídelna Sporthotelu (omezená kapacita 50 míst, nutná rezervace)

sobota 18. října

7.00 - 9.30
7.30 - 8.15
8.15 - 9.00
9.00 - 10.00
10.00 - 11.00
11.00 - 11.45
11.45
11.45 - 12.45
11.30 - 14.00
14.00 - 15.00
15.00
15.00 - 16.00
16.00 - 17.00
17.00
17.00 - 17.45
17.45 - 18.45
18.45 - 19.30
19.30 - 20.15
17.00 - 19.30
21.00 - 01.00

snídaně

POWER YOGA FUSSION
FIT DANCE with Luci
ENERGY DANCE STEP
DANCE Exklusiv Made In Italy
BODY WORK and core

TOMBOLA

CHITONING

Oběd

HOT SHAKER ZUMBA

TOMBOLA

DANCE AEROBIC STARS + Port de Bras
Excellent STEP CHOREOGRAPHY

TOMBOLA

DANCE YOGA
DANCE AEROBIC from Slovakia
Express Body form
Slow toning

večeře

Kulturní dům - taneční večer se skupinou DUO CADILAC

Alena Malachová
Lucie Smetanová
Zuzka Švíková
Luciano Mottola
Milan Adamka

Petra Havelková

Michal Němeček

Zuzana Švíková
Luciano Mottola

Petra Havelková
Milan Adamka
Simona Vlachová
Lucie Smetanová

09.15 -10.00 Aquagym Magda Mifková
10.00 - 10.45 Aquaerobic Magda Mifková

16.45 - 17.30 Aquaerobic Magda Mifková

17.30 - 18.15 quaZumba Magda Mifková

Neděle 19. října

7.00 - 9.30
8.00 - 9.00
9.00 - 10.00
10.00 - 11.00
11.00 - 12.00
12.00
12.15 - 14.15

snídaně

HATHAYOGA
PILOXING
DANCE GOOD BY
Happy Day Zumba

TOMBOLA

Oběd, ukončení akce , odjezd domů

Alena Malachová
Lucie Smetanová
Luciano Mottola
Martin Hybš

9.00 - 9.45 Aquaerobic Magda Mifková
9.45 - 10.30 Good by Aqua Magda Mifková