

MELIA VINPEARL

VZOROVÝ PROGRAM

	Pondělí		Úterý	Středa		Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
8:30	Zdravá záda		Hatha jóga	Animační výlet (trekking)	Dýchací cvičení	Power jóga	Dýchací cvičení	Yin jóga	Vinyasa jóga (pro pokročilé)
9:00									
9:30									
10:00	Klubový tanec	Klubový tanec	Klubový tanec		Klubový tanec	Klubový tanec	Klubový tanec	Klubový tanec	
10:15	Ranní protažení	Obličejová jóga	Qigong cvičení		Pilates	Blind jóga (pro pokročilé)	Obličejová jóga	Pilates	
10:30	Šipky	Lukostřelba	Petanque		Šipky	Lukostřelba	Petanque	Dřevěné kuželky	
11:00	Pilates	Kardio cvičení	Cvičení na vrchní část těla		Kruhový trénink	Pevné břicho	Aerobik	Tabata	
11:30	Aqua zumba	Aqua gym	Aqua zumba		Aquagym	Aqua zumba	Aquagym	Aqua zumba	
12:00	Hry u bazénu	Hry u bazénu	Hry u bazénu	Hry u bazénu	Hry u bazénu	Hry u bazénu	Hry u bazénu	Hry u bazénu	
15:00	Zahájení odpoledního programu		Zahájení odpoledního programu	Zahájení odpoledního programu	Zahájení odpoledního programu	Zahájení odpoledního programu	Zahájení odpoledního programu	Zahájení odpoledního programu	
15:15	Zdravá záda		Pilates	Anusara jóga (pro pokročilé)	Obličejová jóga	Qigong cvičení	Pilates	Meditace	
15:30	Hotelová túra	Dřevěné kuželky	Vodní pólo	Lukostřelba	Dřevěné kuželky	Vodní pólo	Lukostřelba	Dřevěné kuželky	
16:00		Vietnamská taneční lekce	Zumba	Zdravá záda	Taneční lekce (salsa, bachata)	Pěnová párty	Zumba	Vietnamská lekce tance	
16:30		Workshop (práce s čeným uhlím)	Workshop lekce Vietnamštiny	Workshop (Malování na tradiční vietnamské kloboučky)	Workshop (Příprava tradiční vietnamské kávy)		Workshop (Tvoření z palmových listů)	Workshop (Příprava tradičního vietnamského pokrmu)	
16:45	Volejbal	Fotbal	Fotbal	Volejbal	Fotbal		Volejbal		
17:00	Lehké protažení	Qigong cvičení	Meditace	Yoga při západu slunce	Qigong cvičení		Yoga při západu slunce		
17:30									
18:00									
18:30									
19:00									
19:30									
20:00									
20:30									
21:00	Vietnamská show	Mezinárodní show	Živá hudba	CZ & SK kvíz	Živá hudba	Plážová párty	Živá hudba		

Změna programu vyhrazena.
Podtržené aktivity jsou placené.