

MONACHUS FAMILY RESORT SORGUN

PONDĚLÍ

8:30 Ranní běh
9:30 Paddleboardy
10:30 Jóga
11:30 Aquagym

15:00 Motion infoschůzka a registrace
16:00 Hotelová tour
17:00 Meditace a dech

21:00 Večerní program

ÚTERÝ

8:30 Ranní protažení
9:30 Tenis
10:30 Aerobik
11:30 Pétanque

15:00 Kruhový trénink - indoor
16:00 Workshop - turecké placky Gözleme a čaj
17:00 Plážový volejbal

21:00 Večerní program

STŘEDA - (ANIMAČNÍ VOLNO)

ČTVRTEK

8:30 Ranní workout
9:30 Paddleboardy
10:30 Aqua aerobik
11:30 Lukostřelba

15:00 Výlet - čtyřkolky v pohoří Taurus
16:00 Kardio cvičení - indoor
17:00 Mölkky (dřevěné kuželky)

21:00 Večerní program

PÁTEK

8:30 Ranní běh
9:30 Paddleboardy
10:30 Pilates
11:30 Aquagym

15:00 Motion infoschůzka a registrace
16:00 Hotelová tour
17:00 Meditace a dech

21:00 CZ&SK kvíz

SOBOTA

8:30 Ranní protažení
9:30 Padel
10:30 Aerobik
11:30 Šipky

15:00 Kruhový trénink - indoor
16:00 Workshop - turecké placky Gözleme a čaj
17:00 Plážový volejbal

21:00 Večerní program

NEDĚLE

8:30 Ranní workout
9:30 Paddleboardy
10:30 Aquagym
11:30 Lukostřelba

15:00 Vodní pólo
15:30 Skákací boty Kangoo
16:00 Kardio cvičení - indoor
17:00 Minigolf

21:00 Večerní program