

## PROGRAM Erlebachova bouda 2019

### PÁTEK

16.35 společné setkání (cvič.sál)  
16.50- 17.50 - pilates core

### SOBOTA

06.50- 07.50 - Surya Namaskar  
17.15-18.15 - jemná Hatha jóga

### NEDĚLE

09.15-10.15 - pilates/jóga lekce dle Vašeho přání  
Podložky na cvičení vlastní

Během pobytu nabízím možnost individuální konzultace na téma:  
Jak se ve svém těle cítit lépe (45 min-cena dle vašeho uvážení 😊)  
Trápí Vás bolestí zad? Cítíte se unaveně? Hledáte odpovědi, které se  
týkají zdravého bytí? Tak jsem tu pro Vás.

Termíny k dispozici:

Pátek:

18.30

Sobota:

9.15/ 10.15/ 18.45

(objednávejte před pobytem formou sms, popřípadě během pobytu).



