



PRO DOSPĚLÉ FOR ADULTS – FÜR ERWACHSENE

ÚTERÝ – TUESDAY – DIENSTAG

- 8:30 – 9:00 ranní protažení v posilovně s lvčou
morning stretching in fitness / Morgen-Stretching im Fitnessraum
- 17:00 – 17:30 Aqua Zumba s lvčou (bazén / pool / Hallenbad)
- 20:30 – 21:00 kvízový večer / quiz evening / Quizabend (Horizont café – SKATING / KLASIK)

STŘEDA – WEDNESDAY – MITTWOCH

- 17:00 – 17:30 základy boxu s Markem (posilovna / fitness / Fitnessraum)
- 20:00 – 21:00 turnaj ve stolním tenise / table tennis tournament / Tischtennis turnier

ČTVRTEK – THURSDAY – DONNERSTAG

- 8:30 – 9:00 ranní protažení v posilovně s Markem
morning stretching in fitness / Morgen-Stretching im Fitnessraum
- 20:30 – 21:00 Bingo (Horizont café & restaurant – SKATING / KLASIK)

PÁTEK – FRIDAY – FREITAG

- 8:30 – 9:00 ranní protažení v posilovně s lvčou
morning stretching in fitness / Morgen-Stretching im Fitnessraum
- 17:00 – 17:30 Aqua Zumba s lvčou (bazén / pool / Hallenbad)
- 20:00 – 21:00 turnaj v kuželkách / skittle tournament / Kegelspiel turnier

SOBOTA – SATURDAY – SAMSTAG

- 8:30 – 9:00 ranní protažení v posilovně s Markem
morning stretching in fitness / Morgen-Stretching im Fitnessraum
- 17:00 – 17:30 základy boxu s Markem (posilovna / fitness / Fitnessraum)
- 20:30 – 21:00 kvízový večer / quiz evening / Quizabend (Horizont café – SKATING / KLASIK)