ARŁAMÓW HOTEL ★★★★

HARMONOGRAM
FITNESS WEEKEND Z ADĄ PALKĄ

CZWARTEK 14.10.2021	
od 15:00	Zameldowanie
18:00	Mobility z mini power band
19:00 - 21:00	Obiadokolacja
PIĄTEK 15.10.2021	
7:00 - 10:30	Śniadanie
8:00 - 8:45	Rozruch, poranne bieganie
11:00 - 14:00	Wycieczka górska po okolicznych trasach lub w razie niepogody Train My Way
17:00- 17:45	JOGA (Anna Waszkowska **@less_stress_yoga**)
18:30 - 21:00	Obiadokolacja
SOBOTA 16.10.2021	
7:00-10:30	Śniadanie
8:00 – 8:45	Rozruch z elementami techniki biegu
11:00 – 12:00	Boot camp – Train My Way
17:00 -18:00	SHAPE & BURN - TABATA
18:30 - 21:00	Obiadokolacja
NIEDZIELA 17.10.2021	
7:00 -10:30	Śniadanie
8:00 - 8:45	Wspólny trening: Powitanie słońca (Anna Waszkowska **@less_stress_yoga**) z elementami wzmacniania (**Ada Palka**)
do 11:00	Wymeldowanie

ZABIERZ ZE SOBĄ:

- własne maty, mile widziane taśmy minipower band i rollery
- mały ręcznik, bidon
- dobry humor
- wygodne ubrania sportowe, ubieramy się na cebulkę
- 2 pary obuwia sportowego (plener i sala)
- buty górskie
- strój kąpielowy

ADA PALKA