

ANIMAČNÍ PROGRAM TEENAGER

STŘEDA

9:00-9:45	Cvičení pilates	Udělejte si chvilku pro sebe a přijďte posílit hluboké svaly a rozvinout centrum své síly, díky speciálně propracovanému cvičení. <i>Zapisování na program probíhá v Dětském světě.</i>	Kongresový sál -1. patro
10:00-10:45	Kruhový trénink	Přijďte si dát pořádně do těla! Čeká vás pestrý kruhový trénink plný pohybu, zábavných cviků a sportovních výzev. Na jednotlivých stanovištích si procvičíte sílu, rychlost, obratnost i vytrvalost. <i>Zapisování na program probíhá v Dětském světě.</i>	Kongresový sál -1. patro
11:00-11:45	Strečink	Skákání, protahování, zábava! Na dnešním strečinku si užijete hravou formu cvičení, která pomáhá zlepšovat pružnost, správné držení těla i rovnováhu. <i>Zapisování na program probíhá v Dětském světě.</i>	Kongresový sál -1. patro

PÁTEK

20:30	Večerní kino s dekou a popcornem	Přijďte si užít rodinnou pohodu, zachumlat se do deky a vychutnat si popcorn při sledování oblíbené pohádky. Promítáme pohádku: Zootropolis 2 <i>Cena popcornu 30 Kč.</i>	Kongresový sál -1. patro
-------	---	--	-----------------------------

SOBOTA

9:00-9:45	Cvičení pilates	Udělejte si chvilku pro sebe a přijďte posílit hluboké svaly a rozvinout centrum své síly, díky speciálně propracovanému cvičení. <i>Zapisování na program probíhá v Dětském světě.</i>	Kongresový sál -1. patro
10:00-10:45	Kruhový trénink	Přijďte si dát pořádně do těla! Čeká vás pestrý kruhový trénink plný pohybu, zábavných cviků a sportovních výzev. Na jednotlivých stanovištích si procvičíte sílu, rychlost, obratnost i vytrvalost. <i>Zapisování na program probíhá v Dětském světě.</i>	Kongresový sál -1. patro
11:00-11:45	Strečink	Skákání, protahování, zábava! Na dnešním strečinku si užijete hravou formu cvičení, která pomáhá zlepšovat pružnost, správné držení těla i rovnováhu. <i>Zapisování na program probíhá v Dětském světě.</i>	Kongresový sál -1. patro
16:00-17:00	Malování deštníků	Podzimní počasí je nevyzpytatelné, ale ani déšť vás však nepřekvapí se stylovým deštníkem, který si vytvoříte. <i>Zapisování na program probíhá v Dětském světě.</i> <i>Cena programu je 220 Kč.</i>	Tělocvična -2. patro
20:30	Turnaj ve stolním tenise	Pokud máte soutěživého ducha, tak čekáme právě na vás! Chopte se páčky a porazte soupeře v oblíbené hře. <i>Zapisování na program probíhá v Dětském světě.</i>	Tělocvična -2. patro

Programy jsou určené teenagerům nad 11 let.

Informace na: tel.: +420 733 616 860 I www.dolnimorava.cz