

MONACHUS FAMILY RESORT SORGUN

PONDELOK

8:30 Ranný beh
9:30 Paddleboardy
10:30 Joga
11:30 Aquagym

15:00 Motion informačné stretnutie a registrácia
16:00 Hotelová tour
17:00 Meditácia a dych

21:00 Večerný program

UTOROK

8:30 Ranný strečing
9:30 Tenis
10:30 Aerobik
11:30 Pétanque

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

21:00 Večerný program

STREDA - (ANIMAČNÉ VOĽNO)

ŠTVRTOK

8:30 Ranný workout
9:30 Paddleboardy
10:30 Aqua aerobik
11:30 Lukostreľba

15:00 Výlet - štvorkolky v pohorí Taurus
16:00 Kardio cvičenie - indoor
17:00 Mōlkky (drevené kolky)

21:00 Večerný program

PIATOK

8:30 Ranný beh
9:30 Paddleboardy
10:30 Pilates
11:30 Aquagym

15:00 Motion informačné stretnutie a registrácia
16:00 Hotelová tour
17:00 Meditácia a dych

21:00 CZ&SK kvíz

SOBOTA

8:30 Ranný strečing
9:30 Padel
10:30 Aerobik
11:30 Šípky

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

21:00 Večerný program

NEDEĽA

8:30 Ranný workout
9:30 Paddleboardy
10:30 Aquagym
11:30 Lukostreľba

15:00 Vodné pólo
15:30 Minigolf
16:00 Kardio cvičenie - indoor
17:00 Futbal

21:00 Večerný program