

Seznam příloh

Příloha č. 1: Program kempu

KEMP 2020 - PROGRAM							
Čtvrtek							
odpoledne	16:30-18	calisthenics upper body intensive	muay thai intro	Ground flow 1	Prevence - posilování těla ve statických polohách		
večer	20-21:30	Oficiální zahájení; Přednáška [redacted] - Pohyb, prevence, bolest					
Pátek							
ráno	7:30-8:30	jóga 1					
dopoledne	10-11:30	Pohybové hry a úvod do akrojógy	handstands	muay thai 1	Pohybové hry a ground flow 2	Prevence - bolí mě páteř	Streetdance 1
odpoledne	14-15:30	beach volleybal	workshop sportovní suplementace	muay thai 2	Streetdance 2		
odpoledne 2	16:30-18	beach volleybal	calisthenics beginners	muay thai 3	Prevence - dynamické cviky na core		Street dance 3
večer	20-21:30	přednáška [redacted] - Veganství a zdravé klouby					
Sobota							
ráno	7:30-8:30	jóga 2					
dopoledne	9:30-12:30	velká hra					
odpoledne 1	14-15:30	workshop zdraví kloubů	calisthenics lower body	muay thai 4	Streetdance 4		
odpoledne 2	16:30-18	beach volleybal	Partner Massage - come in pairs of 2	muay thai 5	Prevence - končetiny	Streetdance 5	
večer	20-21:30	Přednáška [redacted] - Freediving					
Neděle							
ráno	7:30-8:30	jóga 3					
dopoledne	10-11:30	beach volleybal	Workshop freedivingu - praxe v bazénu	Akrojógové flow a thajské masáže	calisthenics freestyle „the last session“	muay thai 4	

(obrázek)