



FAIRMONT SPA
& WELLNESS
PRAGUE

SKUPINOVÉ LEKCE GROUP CLASSES

PONDĚLÍ
MONDAY

ÚTERÝ
TUESDAY

STŘEDA
WEDNESDAY

ČTVRTEK
THURSDAY

PÁTEK
FRIDAY

SOBOTA
SATURDAY

NEDĚLE
SUNDAY

**PILATES, FITBALL
& OVERBALL**

60 minut
60 minutes

10:00

YIN & YANG YOGA

60 minut
60 minutes

10:00

POWER YOGA

60 minut
60 minutes

8:00

**FULL BODY
WORKOUT SHAPE IT**

60 minut
60 minutes

9:00

POWER YOGA

60 minut
60 minutes

8:00

CVIČENÍ V BAZÉNU

60 minut
Pool Activity
60 minutes

10:00

**FUNKČNÍ
TRÉNINK**

60 minut
**Functional
training**
60 minutes

10:00

LEHKÝ BĚH 10 km

60–75 minut
Easy run 10 km
60–75 minutes

17:00

KRUHOVÝ TRÉNINK

60 minut
**Circuit & interval
training**
60 minutes

17:00

HIIT & TRX

60 minut
60 minutes

18:00

VINYASA YOGA

60 minut
60 minutes

18:30

PILATES

60 minut
60 minutes

19:15

SAUNOVÝ RITUÁL

60 minut
Sauna ritual
60 minutes

18:00

CORE & GLUTES

60 minut
60 minutes

17:00

**SUBJECT TO AVAILABILITY.
DLE DOSTUPNOSTI.**

Pro více informací kontaktujte spa reception team.
For more information, please contact the spa reception team.



FAIRMONT SPA & WELLNESS

PRAGUE

PILATES

Posilování hlubokého stabilizačního systému, zlepšení držení těla a flexibility pomocí kontrolovaných pohybů a dechu.

PILATES

Strengthening the deep stabilization system, improving posture and flexibility through controlled movements and breathing.

PÁTEK *FRIDAY* | 19:15



FAIRMONT SPA & WELLNESS

PRAGUE

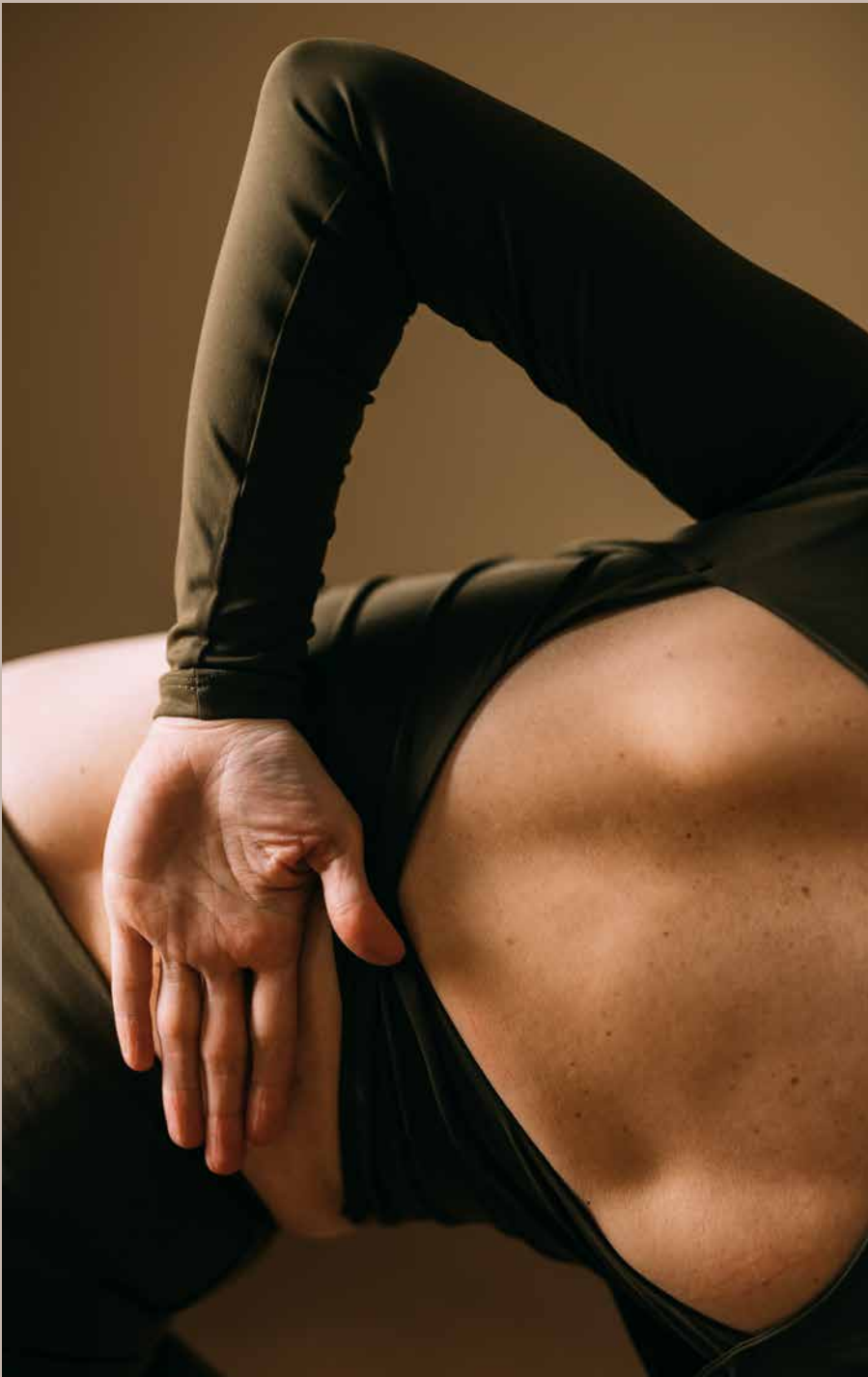
YIN & YANG YOGA

Harmonická kombinace dynamické flow a hlubokých uvolňujících pozic. Propojení těla, dechu a mysli.

YIN & YANG YOGA

A harmonious combination of dynamic flow and deep relaxing positions. Connecting body, breath and mind.

ÚTERÝ *TUESDAY* | 10:00



FAIRMONT SPA & WELLNESS

PRAGUE

POWER YOGA

Dynamická jóga s důrazem na dech, anatomii a vědomý pohyb. Každá lekce je jedinečná.

POWER YOGA

Dynamic yoga with emphasis on breath, anatomy and conscious movement. Each class is unique.

STŘEDA WEDNESDAY | 8:00

PÁTEK FRIDAY | 8:00



FAIRMONT SPA & WELLNESS

PRAGUE

FULL BODY WORKOUT SHAPE IT

Komplexní trénink celého těla – silový, funkční i kondiční.
Ideální pro každého bez ohledu na úroveň pokročilosti.

FULL BODY WORKOUT SHAPE IT

Complex whole body training – strength, functional and fitness.
Ideal for everyone, regardless of level of expertise.

ČTVRTEK THURSDAY | 9:00



FAIRMONT SPA & WELLNESS

PRAGUE

CORE & GLUTES

Intenzivní posilování středu těla: břišní svaly, záda, hýždě a pánev. Zlepšuje stabilitu, držení těla a napomáhá lepšímu zapojení hlubokého stabilizačního systému.

CORE & GLUTES

Intensive core strengthening: abdominal muscles, back, buttocks and pelvis. Improves stability, posture and helps better engage the deep stabilization system.

NEDĚLE SUNDAY | 17:00



FAIRMONT SPA & WELLNESS

PRAGUE

FUNKČNÍ TRÉNINK

Dynamické cvičení zaměřené na rozvoj síly, vytrvalosti, rovnováhy a mobility ale i kondice s využitím vlastní váhy, TRX a různých pomůcek.

FUNCTIONAL TRAINING

Dynamic exercises focused on developing strength, endurance, balance and mobility, as well as fitness, using your own weight, TRX and various equipment.

NEDĚLE SUNDAY | 10:00



FAIRMONT SPA & WELLNESS

PRAGUE

HIIT & TRX

Kombinace výbušného HIIT a posilování s TRX.
Rychlé výsledky, vyšší spalování a svalová výdrž.

HIIT & TRX

Combination of explosive HIIT and TRX weight training.
Fast results, higher burn and muscle endurance.

STŘEDA WEDNESDAY | 18:00



FAIRMONT SPA & WELLNESS

PRAGUE

KRUHOVÝ TRÉNINK

Kruhový trénink na stanovištích. Kombinuje silové, kardo a vytrvalostní bloky pro maximální efekt.

CIRCUIT & INTERVAL TRAINING

Circuit training at the stations. Combines strength, cardio and endurance blocks for maximum effect.

ÚTERÝ *TUESDAY* | 17:00



FAIRMONT SPA & WELLNESS

PRAGUE

LEHKÝ BĚH 10 km

Lehký běh v pohodovém tempu pražskou přírodou.
Vhodné pro všechny, s rozvíčkou a protažením.

EASY RUN 10 km

An easy run at a relaxed pace through the Prague countryside.
Suitable for all, with warm-up and stretching.

PONDĚLÍ *MONDAY* | 17:00