

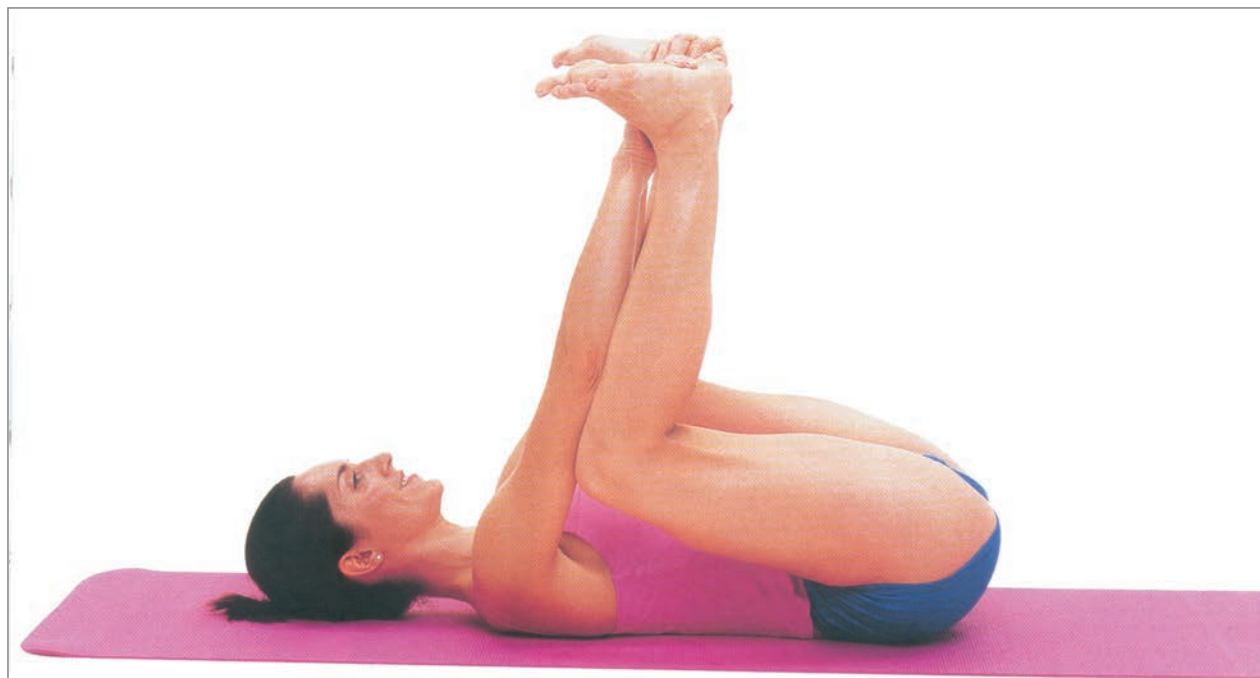
- 5.20 **Nová cestománie**
Indonésie - Siberut a Nias.
- 5.45 **Herbie a stará dáma**
Americká komedie (1974).
- 7.25 **Vůbec nic společného**
Americký film (1986).
- 9.35 **Život brouka**
Americký animovaný film (1998).
- 11.45 **Frankenweenie: Domácí mazlíček**
Americká animovaná komedie (2012).
- 13.35 **Ostrov hrdlořezů**
Koprodukční dobrodružný film (1995).
- 15.55 **Spider-Man 2**
Americký akční film (2004).
- 18.15 **Pohádky na dobrou noc**
Americká komedie (2008).
- 20.00 **Vůně ženy**
Slepota změnila plukovníka Franka Sladea v osamělého, zatrpklého a cynického člověka, kterému se už nechce žít. Než se rozhodne definitivně skončit se svým životem, chce se ještě jednou pořádně pobavit. Spolu se svým mladým opatrovníkem Charliem vyráží do New Yorku, aby si naposledy užil velkoměsta a krásných žen.
Americké drama (1992).
- 23.00 **Nezvrtný osud 3**
Studentka Wendy se zdá sen o tom, že nově postavená atrakce za městem nevydrží a pasažéři, kteří si tou dobou budou užívat nefalšovaného adrenalinu, budou rozmetáni po celém lunaparku. A poněvadž v jednom z pasažérů pozná sebe, přemluví kamarády, aby šli raději na zmrzlinu. Po chvíli se dráha skutečně zborší... Německo-americký film (2006).
- 0.40 **Smrtonosná zbraň 3**
Americký akční film (1992).
- 2.40 **Pomsta mrtvého muže**
Americký thriller (2013).

- 6.50 **NBA 17/18**
Boston Celtics - Toronto Raptors
Záznam zámořské basketbalové ligy NBA
- 8.25 **Walker Texas Ranger VIII (8,9)**
Osmá řada amerického seriálu (1999).
- 9.55 **Walker Texas Ranger VIII (10,11)**
Osmá řada amerického seriálu (1999).
- 11.40 **Ripleyho věřte nevěřte II**
Druhá řada amerického dokumentu
- 12.30 **Ripleyho věřte nevěřte II**
Druhá řada amerického dokumentu
- 13.40 **Válka skladů Texas II (1,2)**
Americký dokument (2012)
- 14.30 **Válka skladů Texas II (3,4)**
Americký dokument (2012)
- 15.35 **Mistři zastavárny XIII (15,16)**
Třináctá řada americké reality show
- 16.20 **Mistři zastavárny XIII (17,18)**
Třináctá řada americké reality show
- 17.05 **Walker Texas Ranger VIII (12, 13)**
Osmá řada amerického seriálu (1999).
- 18.40 **Válka skladů Texas II (5, 6)**
Americký dokument (2012)
- 19.30 **Mistři zastavárny XIII (19, 20)**
Třináctá řada americké reality show
- 20.20 **Kriminálka Las Vegas VI (20)**
Americký seriál (2005).
- 21.05 **Kriminálka Las Vegas VI (21)**
Americký seriál (2005).
- 21.55 **Černá listina IV (14)**
Americký kriminální seriál (2016).
- 22.40 **Kriminálka Las Vegas VI (18)**
Americký seriál (2005).
- 23.30 **Kriminálka Las Vegas VI (19)**
- 0.20 **Kriminálka Las Vegas VI (20)**
- 1.00 **Kriminálka Las Vegas VI (21)**
- 1.40 **Černá listina IV (13, 14)**
- 3.00 **Florbal**
- 4.35 **AIK IBF - FC Helsingborg**
- Ripleyho věřte nevěřte II



„MRTVÝ BROUK“

Cíle: Protáhnout svaly kolem kyčlí, podkolenní šlachy, vnitřní stranu stehen a spodní část zad.



1 Lehněte si na záda, kolena ohněte k hrudníku. Uchopte paty zevnitř chodidel. Chodidla by měla být paralelně se stropem. Propněte paty, kolena a podpažní; prsty chodidel budou směřovat k obličejí. Boky však držte u podložky. Vnímejte protažení páteře.

Komentář chiropraktika

I když je tento cvik skvělou relaxační pozicí spodní části zad, dávejte si prosím, při ní pozor, máte-li problém ve spodní části zad, nebo trpíte-li na ischias. Pozice otevírá bederní část a protahuje hýždě a podkolenní šlachy.

Poznámky: Dýchejte přirozeně. Šiji držte dlouhou a na podložce, hlava je také na podložce. Kotníky by měly být přímo nad kolena a páteř by měla klesat ještě více a více do podložky.

Zdroj: PILATES A JÓGA Nakladatelství Svojtka&Co.

inzerce

Namafiji
pure hydration
... příliv energie pro Vaši pokožku
Udělejte radost svým blízkým, partnerům, kolegům, klientům
sleva na celý sortiment v e-shopu 30%
Heslo NAMA30 zadejte do vouchery před ukončením objednávky.
Platnost slevy do 31. 12. 2017.

www.mořskákrása.cz

SLIMdiet

REDUKCE HMOTNOSTI ANDEŮ

15% SLEVA

- kontrolované proteinové hubnutí bez pocitu hladu na úkor tukové tkáně
- 3 denní porce jídla již od 180 Kč/den
- odborná konzultace a péče

Andělská postava s 15% slevou při předložení letáku na prodejně do 31. 12. 2017

www.slimdiet.cz