

## Sport **PRO DĚTI** od září 2017 do ledna 2018:

- \* **Disco Aerobic** – *novinka*, kterou si pro tento rok připravila Magdaléna Boudníková. Jedná se o propojení aerobního cvičení s klasickými prvky moderního tance. Choreografie vychází z tance skupiny a využívá jejich synchronizovaných pohybů.
- \* **Street dance** – již tradičně zde probíhají kurzy BDS Academy pod vedením několika talentovaných tanečníků, pro které je tanec víc než zábava. Street dance: taneční styl, který se vyvinul mimo taneční studia. Svůj původ má v USA.
- \* **Plavání dětí a kojenců** – velké oblibě se těší kurz plavání kojenců a batolat, opět pod vedením naší lektorky Magdalény Boudníkové. Plavání rozvíjí motorické schopnosti dětí a utužuje vztah mezi dítětem a rodičem.
- \* **Florbal pro dívky** – pro dívky (věková kategorie 11-14 let) jsme i letos připravili kroužek florbalu. Za kolébku florbalu je považována Skandinávie, ale původně vznikl v USA. Učí děti kolektivnímu chování a podporuje teamovou hru.
- \* **Tenisová akademie** – nabízíme „školičku“ pro nejmenší, skupinové i individuální tréninky. Tenis má svůj původ ve Francii. Právem nazýván bílým sportem. Při hře se rozvíjí vůle, cílevědomost, taktické myšlení a vnitřní klid.
- \* **Karate** – disciplína, odhodlání, respekt a preciznost – principy tréninku karate Japonské bojové umění, které zdůrazňuje mentální kázeň stejně tak jako fyzické schopnosti.



**ESMARIN**  
SPORTOVNÉ RELAXAČNÍ CENTRUM

· TENIS · BADMINTON · SPORTOVNÍ HALA · WELLNESS · FITNESS · RESTAURACE · UBYTOVÁNÍ · DĚTSKÝ KLUB ·

## Kurzy, tréninky a cvičení PŘEHLED

| Název                                | Věk                                     | Kdy  |
|--------------------------------------|---|--|
| Tenisová akademie Esmarin - školička | 4-7 let                                 | Po-Pá  |
| - skupinový/individuální trénink     | 8-18 let                                | Po-Pá  |
| Florbal pro dívky                    | 11-14 let                               | Čt 19:00-20:00   |
| Street dance (BDS Academy) - děti    | 8-11 let                                | Po a St 15:30-16:30  |
| - junioři                            | 12-14 let                               | Po a St 16:30-18:00  |
| - dospělí                            | od 15 let                               | Po a St 18:00-19:30  |
| - dospělí 25+                        | od 25 let                               | St 19:30-20:30   |
| - děti nesoutěžní                    | 8-11 let                                | Po 15:30-16:30   |
| Plavání dětí a kojenců               | 0,5-8 let                               | Po, Út a Pá  |
| Karate pro děti                      | 1. sk. 5 – 10 let<br>2. sk. starší děti | Út 14:00 – 15:00<br>Út 15:00-16:00                           |
| Disco aerobic                        | 1. sk. 5 – 8 let<br>2. sk. 9 – 18 let   | Út a Čt 16:30-17:30<br>Út a Čt 17:30-18:30<br>Pá 18:00-19:00 |

