



ESMARIN  
SPORTOVNĚ RELAXAČNÍ CENTRUM

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

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

- \* **Disco Aerobic** – *movinka*, 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 děti** – pro kluky a holky jsme i letos připravili kroužek florbalu, téměř všech věkových kategorií. 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**  
SPORTOVNĚ 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 děti - mladší *	6-8 let	Po 16:00 – 17:00
- starší *	9-12 let	Po 16:00 – 17:00
- 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 2. sk. starší děti	Út 14:00 – 15:00 Út 15:00-16:00
Disco aerobic	1. sk. 5 – 8 let 2. sk. 9 – 18 let	Út a Čt 16:30-17:30 Út a Čt 17:30-18:30 Pá 18:00-19:00

\* od 23. 10. 2017 se Florbal pro děti koná vždy od 16.00 – 17.00hod, obě skupiny současně.

