

Sport **PRO DĚTI** od ledna do června 2018:

- * **Disco Aerobic** – *novinka*, kterou si pro tento rok připravila Magdaléna Boudníková pokračuje. 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 oblíbenosti 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 a Út
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

