

Přehled cvičení, tréninků a kurzů v centru Esmarin – od 7. 1. 2019

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
8:15 – 10:45 (MB) Plavání dětí (po 30')	8:15 – 10:45 (MB) Plavání dětí (po 30')	8:15 – 9:15 (MB) Plavání dětí (po 30')				9:00 - 10:00 (MB) Fit Box
	9:00 – 10:30 (GF)** Hatha Jin Joga	9:15 – 10:15 (MB) Aqua aerobic pro ženy				
	14:00 – 15:00 (OL)** Karate pro děti I. sk	15:30-16:30 (TK)** Badminton pro děti I.sk		15:00-16:00 (TK)** Badminton pro děti I.sk		
	15.00 – 16.00 (OL)** Karate pro děti II.sk	16:30-17:30 (TK)** Badminton pro děti II.sk		16:00-17:00 (TK)** Badminton pro děti II.sk	Vysvětlivky barev:	
15:30 – 16:30 Street dance - děti		15:30 – 16:30 Street dance - děti		15:00 – 16:00 Street dance – děti, junioři a dospělí		Sál č.1 (přízemí)
16:30 – 18:00 Street dance - junioři	16:30 – 17:30 (MB) Disco Aerobic I. sk	16:30 – 18:00 Street dance - junioři	16:30 – 17:30 (MB) Disco Aerobic I. sk	16:00 – 17:00 Street dance – sk. 25+		Sál č.2 (1.patro)
18:00 – 19:30 Street dance - dospělí	17:30 – 18:30 (MB) Disco Aerobic II.sk	18:00 – 19:30 Street dance - dospělí	17:30 – 18:30 (MB) Disco Aerobic II.sk			Bazén
	18:30 - 19:30 (MB) Fit Jóga	19:30 – 20:30 Street dance – sk.25+	18:30 - 19:30 (MB) Fit Box	18:00 – 19:00 (MB) Disco Aerobic II.sk		Pevná hala
19:00 - 20:00 (MB) Bossu Body	19:30 - 20:30 (BS)** AE – bodystyling	19:30 - 20:30 (MB) Fit trénink	19:30 - 20:30 (BS)** Zdrav.cvičení pro ženy (overball/fitball/chitoning)	19:00 - 20:00 (MB) Bodystyling		19:00 – 20:00 (MB) Pilates
			20:00 - 21:30 Florbal otevřená skupina	20:00 - 21:00 Volejbal pro příchozí		19:00 – 20:00 (BS)** Step Body

**** Přihlášení a platba přímo u instruktora/ky.**

Tréneři: MB - Magda Boudníková, OL – Ondřej Lukeš, BS – Blanka Soukupová, TK – Tereza Kudrnová, GF – Gábina Frintová