

Přehled cvičení, tréninků a kurzů v centru Esmarin – od 31.10. 2017

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 BOX Bodybuilding (MB)		8:15 – 9:15 TRX cvičení (MB)	9:00 – 10:00 (MB) Fit Jóga	9:00 - 10:00 (MB) Fit Box
	9:00 – 10:30 (GF) Hatha Jin Joga **			9:30 – 10:00 (MB) Plavání dětí (po 30´)		
		9:30 – 10:30 (MB) Aqua aerobic pro ženy				
	14:00 – 15:00 (OL) Karate pro děti I. SK					18:00 – 19:00 (MB) Pilates od 5.11.2017
15:30 – 16:30 Street děti nesoutěžní	15.00 – 16.00 (OL) Karate pro děti II.SK				Vysvětlivky barev:	
15:30 – 16:30 Street dance - děti		15:30 – 16:30 Street dance - děti	16:30 – 17:30 (MB) Disco Aerobic I. SK			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	17:30 – 18:30 (MB) Disco Aerobic II.SK	18:00 – 19:00 (MB) Disco Aerobic II.SK		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	18:30 – 20:00 (LP) Florbal pro dívky 11–14 let			Bazén
17:00 – 18:30 (MB) Plavání dětí (po 30´)		19:30 – 20:30 Street dance – sk.25+	18:30 - 19:30 (MB) Fit Box			Pevná hala
19:00 - 20:00 (MB) Bossu Body	18:30 - 19:30 (MB) Fit Jóga	19:30 - 20:30 (MB) Tabata	19:30 - 20:30 (BS) Zdrav.cvičení pro ženy** (overball/ fitball/ chitoning)	19:00 - 20:00 (MB) Bodystyling		19:00 - 20:00 (MB) TRX cvičení
	19:30 - 20:30 (BS) AE - bodystyling**		20:00 - 21:00 Florbal otevřená skupina	20:00 - 21:00 Volejbal pro příchozí		19:00 – 20:00 (BS) Step Body **

**** Přihlášení a platba přímo u instruktorky.**

Trenéři: MB - Magda Boudníková, BS – Blanka Soukupová, OL – Ondřej Lukeš, LP – Luboš Procházka, GF – Gábina Frintová