

Přehled cvičení, tréninků a kurzů v centru Esmarin – od 1. 3. 2026

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
8:00-11:00 (MB) Plavání dětí (po 30')						
15:30 – 17:30 (FB)** Street dance - děti	17:00- 18:00 (LH)** Vinyasa jóga		18:00 – 19:30 (DS)** PortDeBras			18:30 – 19:30 (MB)** Fitbox
17:30 – 19:00 (FB)** Street dance - junioři	16:00 – 17:00 (OL)** Karate pro děti I. sk.	15:30 – 17:30 (FB)** Street dance - děti	18:30 – 19:30 (MB)** Tabata		Vysvětlivky barev:	
19:00 – 20:00 (FB)** Street dance - dospělí	17:00 – 18:00 (OL)** Karate pro děti II.sk.	17:30 – 19:00 (FB)** Street dance - junioři	19:30 - 20:30 (BS)** Zdrav.cvičení pro ženy overball/fitball/chitoning	18:00 – 19:00 (PŠ)** Chun Kuhn Do-Circle	Sál č.1 (přízemí)	
	18:00 – 19:30 (DS)** PortDeBras	19:00 – 20:00 (FB)** Street dance -dospělí		19:00 – 20:00 (PŠ)** Chun Kuhn Do-Circle	Sál č.2 (1.patro)	
19:00 - 20:00 (MB)** Bosu Kardio	19:30 - 20:30 (BS)** AE – bodystyling			19:00- 20:00 (TM)** Zdravotní cvičení	Bazén	
	19:00- 20:00 (TM)** Intervalový trénink		20:00 - 21:30 Florbal- otevřená skupina	20:00 - 21:00 Volejbal pro příchozí	Pevná hala	

**** přihlášení a platba přímo u instruktora/ky, *platba u instruktorky**

Trenéři: FB- František Bodnár, MB - Magda Boudníková, OL – Ondřej Lukeš, BS – Blanka Soukupová, TK – Tereza Kudrnová, PŠ- Pavel Štěpo, TM- Tereza Michálková, DS – Diana Sabo, KR- Karolína Richterová, LK- Lucia Kusá, LH- Lucie Hobzeková