

Přehled cvičení, tréninků a kurzů v centru Esmarin – od 2.1.2023

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
8:15-11:30 (MB) Plavání dětí (po 30')		8:15-11:30 (MB) Plavání dětí (po 30')				
15:00-18:00 (TK)** Badminton pro děti		15:00-18:00 (TK)** Badminton pro děti		14:30-17:30 (TK)** Badminton pro děti	Vysvětlivky barev:	
16:00 – 17:30 Street dance - děti		16:00 – 17:00 (MB) Plavání dětí (po 30')		15:00 – 16:00 Street dance		Sál č.1 (přízemí)
17:30 – 19:00 Street dance - junioři	16:00 – 17:00 (OL)** Karate pro děti I. sk	16:00 – 17:30 Street dance - děti		16:00 – 17:00 Street dance		Sál č.2 (1.patro)
19:00 – 20:00 Street dance - dospělí	17:00 – 18:00 (OL)** Karate pro děti II.sk	17:30 – 19:00 Street dance - junioři	18:30 – 19:30 (MB)* Fitbox			Bazén
		19:00 – 20:00 Street dance - dospělí	18:30 - 19:30 (ZD)** BodyART			Pevná hala
19:00 - 20:00 (MB)* Bosu Kardio	19:30 - 20:30 (BS)** AE – bodystyling		19:30 - 20:30 (BS)** Zdrav.cvičení pro ženy (overball/fitball/chitoning)	19:00 - 20:00 (MB)* Bodystyling		
			20:00 - 21:30 Florbal otevřená skupina	20:00 - 21:00 Volejbal pro příchozí		

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

Trenéři: MB - Magda Boudníková, OL – Ondřej Lukeš, BS – Blanka Soukupová, TK – Tereza Kudrnová, ZD – Zuzana Doudová