

## Přehled cvičení, tréninků a kurzů v centru Esmarin – od 19.6.2021

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
8:15-11:15 (MB) <b>Plavání dětí</b> (po 30')	8:15-11:45 (MB) <b>Plavání dětí</b> (po 30')					9:00 - 10:00 (MB) <b>Fit Box</b>
17:30-19:00 (TK) <b>Badminton</b> pro děti		14:30-17:30 (TK)** <b>Badminton</b> pro děti		14:00-17:00 (TK)** <b>Badminton</b> pro děti	Vysvětlivky barev:	
16:00 – 17:30 <b>Street dance</b> - děti		16:00 – 17:30 <b>Street dance</b> - děti		15:00 – 16:00 <b>Street dance</b>		Sál č.1 (přízemí)
17:30 – 19:00 <b>Street dance</b> - junioři		17:30 – 19:00 <b>Street dance</b> - junioři		16:00 – 17:00 <b>Street dance</b>		Sál č.2 (1.patro)
19:00 – 20:00 <b>Street dance</b> - dospělí		19:00 – 20:00 <b>Street dance</b> -dospělí	17:30 – 18:30 (MB) <b>Fit Box</b>			Bazén
	18:30 - 19:30 (MB) <b>Fit Jóga</b>		18:30 - 19:30 (ZD)** <b>BodyART</b>			Pevná hala
19:00 - 20:00 (MB) <b>Bosu Kardio</b>	19:30 - 20:30 (BS)** <b>AE – bodystyling</b>	19:30 - 20:30 (MB) <b>Tabata</b>	19:30 - 20:30 (BS)** <b>Zdrav.cvičení</b> pro ženy (overball/fitball/chitoning)	19:00 - 20:00 (MB) <b>Bodystyling</b>		
			20:00 - 21:30 <b>Florbal</b> otevřená skupina	20:00 - 21:00 <b>Volejbal</b> pro příchozí		

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

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

