

## Přehled cvičení, tréninků a kurzů v centru Esmarin – od 4.9.2023

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
8:00-11:00 (MB) <b>Plavání dětí</b> (po 30')						
15:00-18:00 (TK)** <b>Badminton</b> pro děti		15:00-18:00 (TK)** <b>Badminton</b> pro děti		14:30-17:30 (TK)** <b>Badminton</b> pro děti	Vysvětlivky barev:	
16:00 – 17:30 <b>Street dance</b> - děti		16:00 – 18:00 (MB) <b>Plavání dětí</b> (po 30')		15:00 – 16:00 <b>Street dance</b>		Sál č.1 (přízemí)
17:30 – 19:00 <b>Street dance</b> - junioři	16:00 – 17:00 (OL)** <b>Karate</b> pro děti I. sk	16:00 – 17:30 <b>Street dance</b> - děti	17:30 – 18:30 (MQ)** <b>Gymnastika</b> pro děti	16:00 – 17:00 <b>Street dance</b>		Sál č.2 (1.patro)
19:00 – 20:00 <b>Street dance</b> - dospělí	17:00 – 18:00 (OL)** <b>Karate</b> pro děti II.sk	17:30 – 19:00 <b>Street dance</b> - junioři	18:30 - 19:30 (ZD)** <b>BodyART</b>			Bazén
	19:00- 20:00 ( TM)** <b>Cvičení s Terezou Michálkovou</b>	19:00 – 20:00 <b>Street dance</b> -dospělí	18:30 – 19:30 (MB)* <b>Fitbox</b>	19:00- 20:00 ( TM)** <b>Cvičení s Terezou Michálkovou</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 (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 od 12.10.2023	20:00 - 21:00 <b>Volejbal</b> 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, TM- Tereza Michálková, MQ – Martina Quetu