

# Rozvrh tréningov od 2.9.2019 do 31.1.2020

Po	Hala č.1	Súkromný tréning Krav MAGA 7:30-9:30										KAJUKENBO pokročilí Kurz 17:00-17:55	Sebaobrana pre ženy a dievčatá 18:00-18:55	Krav maga KURZ 19:00-20:15		
	Hala č.2	Babyfit 9:00 - 14:00										KAJUKENBO začiatočníci KURZ 17:00 - 17:55	BodyWork Agi 18:00 - 18:55	SM - systém cvičenie pre zdravý chrbát 19:00 - 19:55	Joga s Luckou KURZ 20:10 - 21:10	
Ut	Hala č.1			Súkromný tréning Krav MAGA 11:00 - 12:00						Karate pre deti Začiat./ KURZ 16:00 - 16:55	Karate pre deti Pokročilí./ KURZ 17:00 - 17:55	Karate pre deti Výber 18:00 - 19:25	Pilates 19:45 - 20:40			
	Hala č.2	Babyfit 9:00 - 14:00								Karate pre deti Mierne pokročilí/ KURZ 16:00 - 16:55	SM - systém cvičenie pre zdravý chrbát 17:00 - 17:55	SM - systém cvičenie pre zdravý chrbát 18:00 - 18:55	Tai chi/Qi Gong 19:00 - 19:55			
Str	Hala č.1									KAJUKENBO začiatočníci KURZ 16:00 - 16:55	KAJUKENBO pokročilí Kurz 17:00-17:55	Kajukenbo Military 17:00 - 17:55	Krav maga KURZ 19:00-20:15			
	Hala č.2	SM - systém cvičenie pre zdravý chrbát 7:00 - 7:55	Babyfit 9:00 - 14:00								Joga v dennom živote KURZ 17:00 - 20:00					
Štv	Hala č.1		Súkromný tréning Krav MAGA 8:30 - 9:30	Taoistické Tai Chi 10:00-11:30						Karate pre deti Začiat./ KURZ 16:00 - 16:55	Karate pre deti Pokročilí./ KURZ 17:00 - 17:55	Karate pre deti Výber 18:00 - 19:25	Tai chi s mečom Qi Gong 20:00 - 20:55			
	Hala č.2								Karate pre deti Mierne pokročilí/ KURZ 16:00 - 16:55	SM - systém cvičenie pre zdravý chrbát 17:00 - 17:55	BodyWork Agi 18:00 - 18:55	SM - systém cvičenie pre zdravý chrbát 19:00 - 19:55				
So	Hala č.2	TABATA 9:00 - 9:55														
Ne	Hala č.1										Výber KARATE 17:00 - 17:55	KOBUDO 18:00 - 18:55	REZERVA Tréneri			
	Hala č.2										Výber KAJUKENBO 17:00 - 17:55	SM - systém cvičenie pre zdravý chrbát 18:00 - 18:55	SM - systém cvičenie pre zdravý chrbát 19:00 - 19:55			

Zmeny v rozvrhu sú vyhradené

Možnosť prenájmu telocvični počas celého týždňa!



Asia Budo Center Slovakia



Športcentrum Amélia

Športcentrum Amélia a Asia BUDO center o.z.,

Silvánska 31, Karlova Ves, Bratislava

Tel.č.: 0903/759 745, 0903/238 552

www.asiabudocenter.sk,

rezervácie miest na www.sportcentrumamelia.sk

www.asiabudocenter.sk