

POHYBOVÉ KURZY PRO DOSPĚLÉ

BODYBUILDING

ÚT 18.15-19.15 H / zahájení **4.10.**

Lektorka: Martina Dvořáková / 800 Kč/permanentka

CORE TRENING 1, 2

PO 18.30-19.30 H / zahájení **12.9.**

ČT 18.30-19.30 H / zahájení **15.9.**

Lektorka: Hanka Plachá / 800 Kč/permanentka

CVIČENÍ PRO SENIORKY 1, 2

ÚT 9.00-10.00 H / zahájení **6.9.**

ÚT 10.00-11.00 H / zahájení **6.9.**

Lektorka: Marcela Stratilová / 400 Kč/10 lekcí

KALANETIKA

ČT 16.00-17.00 H / zahájení **8.9.**

Lektorka: Marcela Stratilová / 600 Kč/permanentka

JÓGA PRO ZDRAVÁ ZÁDA

ČT 18.00-19.00 H / zahájení **22.9.**

Lektor: Richard Holický / 1.500 Kč/15 lekcí

LADIES LATINO – ZAČÁTEČNÍCI

PO 19.00-20.00 H / zahájení **19.9.**

Lektorka: Šárka Elsnerová / 1.200 Kč/12 lekcí

LADIES LATINO – POKROČILÍ

ST 19.00-20.00 H / zahájení **14.9.**

Lektorka: Šárka Brhelová / 1.100 Kč/11 lekcí

MMA /mix bojových sportů/

PO 17.00-18.00 H / zahájení **5.9.**

Lektor: Oldřich Šubr / 1.500 Kč/15 lekcí

PILATES 1, 2

PO 17.20-18.20 H / zahájení **12.9.**

ČT 17.30-18.30 H / zahájení **15.9.**

Lektorka Staňa Václavková / 800 Kč/permanentka

PILATES A STREČINK

ČT 17.00-18.00 H / zahájení **8.9.**

Lektorka: Marcela Stratilová / 600 Kč/permanentka

RBSD - SEBEOBRANA

ÚT 19.00-20.00 H / zahájení **6.9.**

Lektor: Oldřich Šubr / 1.500 Kč/15 lekcí

RELAXAČNÍ JÓGA

ST 18.00-19.00 H / zahájení **21.9.**

Lektor: Richard Holický / 1.500 Kč/15 lekcí

TANEČNÍ KURZY PRO DOSPĚLÉ

- ZAČÁTEČNÍCI

NE 17.30-19.30 H / zahájení **18.9.**

- POKROČILÍ

NE 20.00-22.00 H / zahájení **18.9.**

Lektoři: Luboš Novák a Helena Pokorná

3.200 Kč/pár/9 lekcí + prodloužená

POHYBOVÉ KURZY PRO DĚTI

LATINO PRO DĚTI /děti 7 - 11 let/

ÚT 17.15-18.15 H / zahájení **13.9.**

Lektorka: Šárka Brhelová / 1.200 Kč/12 lekcí

SPORTOVNÍ PŘÍPRAVKA /děti 4 - 7 let/

ST 15.30-16.30 H / zahájení **21.9.**

Lektor: Miroslav Nečas / 1.250 Kč/25 lekcí

SEBEOBRANA /děti 7 - 15 let/

ST 16.30-18.00 H /zahájení **21.9.**

Lektor: Miroslav Nečas / 1.750 Kč/25 lekcí

JUDO PRO MÍRNĚ POKROČILÉ

ST 18.00-19.30 H / zahájení **21.9.**

Lektor: Miroslav Nečas / 1.750 Kč/25 lekcí

JUDO PRO POKROČILÉ

ČT 16.30-18.00 H / zahájení **22.9.**

Lektor: Miroslav Nečas / 1.750 Kč/25 lekcí

PŘÍPRAVKA PRO SEBEOBRANU RBSD

PO 15.45-16.45 H / zahájení **5.9.**

Lektor: Oldřich Šubr / 1.500 Kč/15 lekcí (děti 7 - 14 let)

JAZYKOVÉ KURZY

ANGLIČTINA - ZAČÁTEČNÍCI

ÚT 15.30-17.00 H / zahájení **4.10.**

Lektorka: Edita Kovalová / 2.700 Kč/17 lekcí

ANGLIČTINA - MÍRNĚ POKROČILÍ

ÚT 17.00-18.30 / zahájení **4.10**

Lektorka: Edita Kovalová / 2.700 Kč/17 lekcí

PŘIHLÁŠKY A REZERVACE MÍST DO KURZŮ:

Dům kultury Šumperk, tel. 583 551 603, mob. 777 652 073

WWW.DKSUMPERK.CZ