



# TAURUS CLUB

## - ROZVRH LEKCÍ -

ČAS	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
6:00 - 7:00	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM
7:00 - 8:00	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM
8:00 - 9:00	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM
9:00 - 10:00	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM
10:00 - 11:00	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM
11:00 - 12:00	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM
<b>ODPOLEDNÍ PŘESTÁVKA</b>							
14:00 - 15:00	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM
15:00 - 16:00	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM	OPEN GYM
16:00 - 17:20	BoxFit	Box	BoxFit	Box	BoxFit	OPEN GYM	Box
17:30 - 18:50	Kruhový trénink	Filipino Combat	Kruhový trénink	Filipino Combat	Kruhový trénink	OPEN GYM	Filipino Combat
19:00 - 20:20	Box	Cross trénink	Box	Cross trénink	Box	OPEN GYM	Cross trénink

# VYSVĚTLENÍ ZKRATEK

OPEN GYM	- OTEVŘENÝ GYM MOŽNOST SI PŘIJÍT ZACVIČIT - nutné se telefonicky, e-mailem domluvit. - Uhradit vratnou zálohu 500,- Kč při nedostavení se záloha propadá.
MP	- MOŽNOST PRONÁJMU - Nutné uhradit částku dle podmínek ceníku. Při nedostavení se částka propadá.
ST	- SOUKROMÁ LEKCE - GYM JE UZAVŘEN VEŘEJNOSTI - Uhrazení podmínek dle individuální lekce.
SM	- SEMINÁŘ

## BoxFit

- vhodný pro děti i dospělé, pro ty kteří si chtějí zamakat. Box nejvíce prospívá kardiovaskulárnímu a respiračnímu systému a odbourává stres.

## Box, Kickbox, Muay thai

- Dle spůsobilosti klienta cvičí box, kickbox, muay thai. Klademe velký důraz na nácvik techniky a pohybu místo síly a důrazu.

## Filipino Combat ( FMA, MMA, REALNÁ SEBEOBRAHA )

- Jedná se o velice účinnou sebeobranu a velice efektivné techniky. Hodně se začal více objevovat při školení policistů, vojáků, zásahových jednotek.

## Kruhový trénink

- určen pro cvičence, bez věkového omezení a je vhodný jak pro děti i dospělé ale i seniory, můžete s ním začít v každém věku.

## Cross Trenink

- velice účinný na tvarování těla, a především na hubnutí a budování síly a zvýšení fyzické kondice.

Možnost nákupu vybavení na našem e-shopu : [www.taurusshop.cz](http://www.taurusshop.cz)