

DĚTI – pravidelné aktivity pro školní rok 2023/2024

	ČAS	NÁZEV	KATEGORIE	LEKTOR	CENA	NÁPLŇ
PONDĚLÍ	11.45–16.30	Mozaikový klub	1. stupeň ZŠ	Magda Šimková, Mgr. Vítězslav Lasota, Andrea Dorníková, Bc. Lenka Hrbáčová	3 000 Kč / pololetí	Mnoho aktivit všeho druhu – sportovní a kreativní činnost, deskové hry, pobyt na zahradě, tematické workshopy. Zajišťujeme převod dětí ze ZŠ Klimkovice do MOZAIKY.
	13.00–14.00	Gymnastika pro školáky 1	pokročilí 6–9 let	Lucie Jelínek	1 700 / pololetí	Všestranný pohyb s prvky gymnastiky a vedení dětí k lásce k pohybu.
	14.15–15.15	Gymnastika pro školáky 2	pokročilí 10–12 let	Lucie Jelínek	1 700 Kč / pololetí	Všestranný pohyb s prvky gymnastiky a vedení dětí k lásce k pohybu.
	15.30–16.30	Litle Dance	3. a 4. třída	Ing. V. Klimantová	1 500 Kč / pololetí	Různé taneční styly, choreografie, improvizace.
	16.45–17.45	Taneční kroužek 2	5–6 let	Ing. V. Klimantová	1 500 Kč / pololetí	Hudba, pohyb, zdokonalení taneč. dovedností.
	18.00–19.00	Dance II	od 7. třídy	Ing. V. Klimantová	1 500 Kč / pololetí	Různé taneční styly, choreografie, improvizace.
ÚTERÝ	9.00–11.30	Herna RC Želvička	do 5 let s rodiči		50 Kč / rodina	Herna je příjemným místem pro setkávání rodin s malými dětmi. Je plně vybavena pro pohodu dětí i jejich doprovodu. Přijďte kdykoliv v době provozu – není potřeba rezervace.
	11.45–16.30	Mozaikový klub	1. stupeň ZŠ			Bližší informace v pondělním rozvrhu.
	15.00–16.00	Parkour 1	6–9 let začátečníci	D. Sumara, ADD lead tel.: 737 407 641	2 250 Kč / pololetí	Rozvoj síly, vytrvalosti, rovnováhy, kreativity, přesnosti, prostorové orientace a bezpečnosti.
	15.15–18.15	Průzkumník (3 hod.)	od 9 let	Mgr. V. Lasota	2 250 Kč / pololetí	Výpravy do přírody, akční hry...
	15.15–16.15	Mini Dance	1. a 2. třída	Ing. V. Klimantová	1 500 Kč / pololetí	Hudba, pohyb, zdokonalení taneč. dovedností.
	16.00–18.00	Herna RC Želvička	do 5 let s rodiči		50 Kč / rodina	Popis viz úterý 9.00 hod.
	16.15–17.15	Parkour 2	6–9 let pokročilí 10–13 let začátečníci	D. Sumara, ADD lead tel.: 737 407 641	2 250 Kč / pololetí	Rozvoj síly, vytrvalosti, rovnováhy, kreativity, přesnosti, prostorové orientace a bezpečnosti.
	16.30–17.30	Taneční kroužek 1	3,5–5 let	Ing. V. Klimantová	1 500 Kč / pololetí	Hudba, pohyb, zdokonalení taneč. dovedností.
	17.45–18.45	Dance 1	5. a 6. třída	Ing. V. Klimantová	1 500 Kč / pololetí	Různé taneční styly, choreografie, improvizace.
	17.30–19.00	Parkour 3	10–13 let pokročilí 14 +	D. Sumara, ADD lead tel.: 737 407 641	2 950 Kč / pololetí	Rozvoj síly, vytrvalosti, rovnováhy, kreativity, přesnosti, prostorové orientace a bezpečnosti.
18.30–19.30	Šachový kroužek	od 9 let	Mgr. V. Lasota	1 500 Kč / pololetí		
STŘEDA	8.45–9.30	Kořata chodící – 1,5 roku	Cvičení dětí s rodiči	Bc. Renata Návrátová	1 700 Kč / pololetí	Veselé cvičení s říkankami a písničkami zaměřené na rozvoj motorických dovedností dětí. Hudební část a pobyt v herně RC Želvička.
	9.45–10.30	Tygříci 1,5–2,5 roku	Cvičení s rodiči	Bc. Renata Návrátová	1 700 Kč / pololetí	Cvičení dětí s rodiči. Viz popis Kořata.
	10.45–11.30	Dráčci 2,5–3,5 roku	Cvičení s rodiči	Bc. Renata Návrátová	1 700 Kč / pololetí	Cvičení dětí s rodiči. Viz popis Kořata.
	11.45–16.30	Mozaikový klub	1. stupeň ZŠ			Bližší informace v pondělním rozvrhu.
	13.00–14.00	Gymnastika pro MŠ	děti z MŠ	Tereza Zuziaková	1 700 Kč / pololetí + 390 Kč / převod	Všestranný pohyb s prvky gymnastiky a vedení dětí k lásce k pohybu. Možnost převodu z MŠ.
	16.15–17.15	Ateliér BARVIČKA	od 4 do 7 let	L. Hrbáčová, V. Hradská	1 500 Kč / pololetí	Hravé výtvarné tvoření.
ČTVRTEK	9.00–11.30	Herna RC Želvička	do 5 let s rodiči		50 Kč / rodina	Popis viz úterý 9.00 hod.
	11.45–16.30	Mozaikový klub	1. stupeň ZŠ			Bližší informace v pondělním rozvrhu.
	15.00–16.30	Kuchařik – začátečníci	1. stupeň ZŠ	Andrea Dorníková, Mgr. Tereza Horáková	2 150 Kč / pololetí	Příprava jednoduchých jídel zábavnou formou, stolování, etiketa.
	15.15–17.30	Pokémon Fun klub	od 8 let	Mgr. V. Lasota	1 950 Kč / pololetí	Rozvoj v angličtině, logice, matematice, kombinatorice.
	17.00–18.30	Kuchařik – pokročilí	1. stupeň ZŠ	Andrea Dorníková, Mgr. Tereza Horáková	2 150 Kč / pololetí	Příprava jednoduchých jídel zábavnou formou, stolování, etiketa.
	17.45–18.45	Florbal		Mgr. V. Lasota	1 500 Kč / pololetí	Posilování, technika, florb. hry, zápsy 3v3.
PÁTEK	11.45–16.30	Mozaikový klub	1. stupeň ZŠ			Bližší informace v pondělním rozvrhu.
	14.00–15.00	Gymnastika pro ZŠ 3	6–10 let začáteč. a mírně pokroč.	Tereza Zuziaková	1 700 Kč / pololetí	Všestranný pohyb s prvky gymnastiky a vedení dětí k lásce k pohybu.
	15.15–16.15	Disco dance	6–9 let	Tereza Zuziaková	1 500 Kč / pololetí	Od základů až po náročnější prvky a sestavy.
	16.30–17.30	Disco dance	10–14 let	Tereza Zuziaková	1 500 Kč / pololetí	Od základů až po náročnější prvky a sestavy.
	16.00–18.30	Keramika viz program	děti i dospělí do 8 let s doprovodem	1 200 Kč / 6 lekcí 900 Kč / 6 lekcí / dítě	Mgr. Š. Thanheiserová	Práce s keramickou hlinou, základní techniky práce s ní i volná tvorba.

DOSPĚLÍ, MLÁDEŽ a SENIOŘI – pravidelné aktivity pro školní rok 2023/2024

	ČAS	NÁZEV	KATEGORIE	CENA	LEKTOR	NÁPLŇ
PONDĚLÍ	9.00–10.30	RÁDŽAJÓGA	dospělí, mládež	120 Kč / lekce permanentka	Jana Marshall tel.: 731 655 897	Zpevnění celého těla, techniky pro zlepšení páteře. Relaxace. Techniky ovládní dechu a energie. Techniky pro oči a zlepšení zraku.
	15.00–16.30	Klub aktivních seniorů	senioři	zdarma	Bc. Renata Návrátová	Pravidelná setkávání seniorů dle programu. Přijďte strávit příjemný čas s vrstevníky.
	16.45–17.45	TJ Sokol starší ženy			Blanka Teichmannová	Uzavřená skupina.
	18.00–19.15	Jóga Flow s Editou (na rezervaci)	dospělí, mládež	110 Kč / lekce 1 000 Kč / 10 lekcí	Ing. Edita Ujfaluši tel.: 605 333 145	Plynutí jógových ásán v souznění s dechem. Zaměřeno na fyzickou sílu i flexibilitu a psychickou relaxaci. Přijďte se napojit.
ÚTERÝ	9.00–10.00	Zdravotní cvičení pro seniory 3	senioři	50 Kč / lekce	Mgr. Ilona Žáková fyzioterapeutka	Jednoduchá cvičení zaměřená na regeneraci pohybového aparátu a nácvik správných zdravých stereotypů. Cvičení pro radost z pohybu je určeno pro každého.
	19.15–20.15	Kruhový trénink	dospělí	120 Kč / lekce	Vendula Benešová	Zpevnění těla, spalování tuků. Rezervace: www.vesnicevpohybu.cz
STŘEDA	8.45–9.30	Kořata chodící – 1,5 roku	Cvičení dětí s rodiči	1 700 Kč / 15 lekcí	Bc. Renata Návrátová	Veselé cvičení s říkankami a písničkami zaměřené na rozvoj motorických dovedností dětí. Hudební část a pobyt v herně RC Želvička.
	9.45–10.30	Tygríci 1,5 až 2,5 roku	Cvičení dětí s rodiči	1 700 Kč / 15 lekcí	Bc. Renata Návrátová	Veselé cvičení s říkankami a písničkami zaměřené na rozvoj motorických dovedností dětí. Hudební část a pobyt v herně RC Želvička.
	10.45–11.30	Dráčci 2,5 až 3,5 roku	Cvičení dětí s rodiči	1 700 Kč / 15 lekcí	Bc. Renata Návrátová	Veselé cvičení s říkankami a písničkami zaměřené na rozvoj motorických dovedností dětí. Hudební část a pobyt v herně RC Želvička.
	14.30–15.30	Zdravotní cvičení pro seniory 2	senioři, dospělí	50 Kč / lekce	Věra Strakošová	Posilovací i protahovací cvičení s pomůckami i bez nich, nenamáhá klouby ani páteř, u cvičení se nehopsá.
	16.00–19.30	Předporodní příprava			Zuzka Švancerová	Podle programu.
	18.00–19.00	Taichi pokročilí	dospělí	150 Kč / lekce 600 Kč / měsíc	Bc. Katka Palkovská	Zlepšení koordinace a držení těla, posílení svalů.
	18.00–19.15	Jóga Flow s Editou (na rezervaci)	dospělí, mládež	110 Kč / lekce 1 000 Kč / 10 lekcí	Ing. Edita Ujfaluši tel.: 605 333 145	Plynutí jógových ásán v souznění s dechem. Zaměřeno na fyzickou sílu i flexibilitu a psychickou relaxaci. Přijďte se napojit.
	19.15–20.15	Irské tance	dospělí a děti od 12 let	1 500 Kč / pololetí	Jana Thompsonová	Základní kroky, jednoduché tance až společná choreografie.
ČTVRTEK	8.45–9.45	Zdravotní cvičení pro seniory 1	senioři, dospělí	50 Kč / lekce	Věra Strakošová	Posilovací i protahovací cvičení s pomůckami i bez nich, nenamáhá klouby ani páteř, u cvičení se nehopsá.
	10.00–12.00	Jóga	dospělí		Martina Galischková	Uzavřená skupina.
	16.00–17.30	RÁDŽAJÓGA	dospělí	120 Kč / lekce permanentka	Jana Marshall tel.: 731 655 897	Zpevnění celého těla, techniky pro zlepšení páteře. Relaxace. Techniky ovládní dechu a energie. Techniky pro oči a zlepšení zraku.
	17.30–18.30	Pilates	dospělí	120 Kč / lekce	Ing. Tereza Plečáková	Rezervace na: www.vesnicevpohybu.cz . Pilates posiluje, co je na těle ochablé a protahuje, co je zkrácené. Napomáhá k aktivaci středu těla.
	18.45–20.00	Problémové partie	dospělí	100 Kč / lekce 800 Kč / 10 lekcí	I. Žáková, fyzioterapeutka tel.: 776 555 254	Formování postavy, posilování oslabených partií. Obličejová gymnastika.
PÁTEK	16.00–18.30	Keramika viz program	děti i dospělí do 8 let s doprovodem	1 200 Kč / 6 lekcí 900 Kč / 6 lekcí / dítě	Mgr. Š. Thanheiserová	Práce s keramickou hlinou, základní techniky práce s ní i volná tvorba.
	17.45–19.15	Latina GANGE			Lucie Vališová	Uzavřená skupina.