



DOSPĚLÍ, MLÁDEŽ a SENIOŘI – pravidelné aktivity pro školní rok 2021/2022

	ČAS	NÁZEV	KATEGORIE	CENA	LEKTOR	NÁPLŇ
PONDĚLÍ	10.00-10.45	Medvíďata 1,5 až 2,5 let	Cvičení dětí s rodiči	1 400 Kč / pololetí	Bc. Renata Návrátová	Veselé cvičení s říkankami a písničkami zaměřené na rozvoj motorických dovedností dětí. Hudební část a pobyt v herně RC Želvička.
	9.30-11.00	Medical jóga	dospělí	120 Kč / lekce 1 100 Kč / 10 lekcí	Radka Ivanská tel.: 606 768 620	Protahování a posilování problémových partií těla, dechová cvičení pro obnovení energie, relaxace pro duševní rovnováhu.
	15.00-16.30	Klub aktivních seniorů	senioři	zdarma	Bc. Renata Návrátová	Pravidelná setkávání seniorů. Přijďte strávit aktivně příjemný čas se svými vrstevníky.
	16.45-17.45	TJ Sokol starší ženy			Blanka Teichmannová	Uzavřená skupina
	18.00-19.15	Powerjóga (na rezervaci)	dospělí, mládež	100 Kč / lekce 900 Kč / 10 lekcí	Ing. Edita Ujaluši tel.: 605 333 145	Plynutí jógových ásán v souznění s dechem. Zaměřeno na fyzickou sílu i flexibilitu a psychickou relaxaci. Přijďte se napojit.
	18.00-19.30	Rytmus v nás – kurz bubnování	dospělí, mládež	2 200 Kč / 10 lekcí lichá pondělí	Daniel Plecháček	Společné objevování rytmů při bubnování na djembe.
	19.00-20.00	Tancování pro začátečníky	dospělí	95 Kč / lekce 850 Kč / 10 lekcí	Taneční klub VEON e-mail: TKVeon@email.cz	Společenský tanec pro páry i jednotlivce zábavnou formou. Přijďte si s námi prohloubit své taneční dovednosti a přiučit se novému!
	20.00-21.00	Tancování pro mírně pokročilé	dospělí	95 Kč / lekce 850 Kč / 10 lekcí	Taneční klub VEON e-mail: TKVeon@email.cz	Společenský tanec pro páry i jednotlivce zábavnou formou. Přijďte si s námi prohloubit své taneční dovednosti a přiučit se novému!
ÚTERÝ	9.00-10.00	Zdravotní cvičení pro seniory 3	senioři	50 Kč / lekce	Mgr. Ilona Žáková fyzioterapeut	Jednoduchá cvičení zaměřená na regeneraci pohybového aparátu a nácvik správných zdravých stereotypů. Cvičení pro radost z pohybu je určeno pro každého.
	18.30-19.30	Kruhový trénink	dospělí	100 Kč / lekce	Petra Čaňo	Zpevnění těla, spalování tuků. Rezervace: www.vesnicevpohybu.cz
STŘEDA	8.45-9.30	Kočata chodící – 1,5 roku	Cvičení dětí s rodiči	1 400 Kč / pololetí	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	Tygříci 1,5 až 2,5 let	Cvičení dětí s rodiči	1 400 Kč / pololetí	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	Dráčky 2 až 3,5 let	Cvičení dětí s rodiči	1 400 Kč / pololetí	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	40 Kč / lekce od října	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 Švancarová	Podle programu
	17.45-18.45	Medical jóga	dospělí	100 Kč / lekce 900 Kč / 10 lekcí	Radka Ivanská tel.: 606 768 620	Protahování a posilování problémových partií těla, dechová cvičení pro obnovení energie, relaxace pro duševní rovnováhu.
	18.00-19.00	Taichi pokročilí	dospělí	960 Kč / 12 lekcí	Bc. Katka Palkovská	Zlepšení koordinace a držení těla, posílení svalů.
	19.00-20.15	Powerjóga (na rezervaci)	dospělí, mládež	100 Kč / lekce 900 Kč / 10 lekcí	Ing. Edita Ujaluši tel.: 605 333 145	Plynutí jógových ásán v souznění s dechem. Zaměřeno na fyzickou sílu i flexibilitu a psychickou relaxaci. Přijďte se napojit.
ČTVRTEK	8.45-9.45	Zdravotní cvičení pro seniory 1	senioři, dospělí	40 Kč / lekce od října	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
	17.30-18.30	Pilates	dospělí	100 Kč / lekce	Ing. Tereza Plečáková	Rezervace: 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	90 Kč / lekce	Ilona 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	1 000 Kč / 8 lekcí 800 Kč / 8 lekcí / děti	Mgr. Šárka Thanheiserová	Práce s keramickou hlinou, základní techniky práce s ní i volná tvorba.