

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

| | ČAS | NÁZEV | KATEGORIE | CENA | LEKTOR | NÁPLŇ |
|---------|-------------|-----------------------------------|--------------------------------------|---|---|--|
| PONDĚLÍ | 9.45–10.45 | Cvičení s FLEXI-BARY | dospělí, mládež | 50 Kč / lekce | Mgr. Tereza Horáková | Cvičení s originální kmitací tyčí – posílení všech partií těla. |
| | 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 | 130 Kč / lekce 1 100 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.vesnicev pohybu.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. |
| | 18.00–19.15 | Jóga Flow s Editou (na rezervaci) | dospělí, mládež | 130 Kč / lekce 1 100 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. |
| | 15.45–17.15 | RÁDŽAJÓGA | dospělí | 120 Kč / lekce permanentka | Jana Marshall tel.: 731 655 897 | Zpevnění celého těla, techniky pro zlepšení páteře. Relaxace. Techniky ovládnání dechu a energie. Techniky pro oči a zlepšení zraku. |
| | 17.30–18.30 | Pilates | dospělí | 120 Kč / lekce | Ing. Tereza Plecáková | Rezervace na: www.vesnicev pohybu.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 | 9.00–9.45 | Medvíďata chodící od 1 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. |
| | 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. |
| | 16.30–17.30 | Cvičení s FLEXI-BARY | dospělí, mládež | 100 Kč / lekce | Mgr. Tereza Horáková | Cvičení s originální kmitací tyčí – posílení všech partií těla. |
| | 17.45–19.15 | Latino GANG | | | Lucie Vališová | Uzavřená skupina. |