



# SPORTOVNÍ ODDĚLENÍ

DDM PASTELKA  
uherský ostroh



## UHERSKÝ OSTROH

PŘEDŠKOLNÍ DĚTI				
KROUŽEK	ČAS	INFORMACE O KROUŽKU	VEDOUcí	CENA
<b>AEROBIKOVÁ ŠKOLIČKA</b>	<b>Úterý</b> 17:00 – 18:00	Pohybové a hudební hrátky, nácvik základních kroků a rozvoj rytmického citění.	Zuzana Miková	600 Kč za rok
<b>SPORTOVNÍ KLUBÍK</b>	<b>Pátek</b> 17:00 - 18:00	Hravá forma rozvoje motorických schopností, pohybové hry.	Kateřina Poláčková	500 Kč za rok
<b>ŠKOLIČKA BRUSLENÍ</b>	<b>Sobota</b> 7:30 - 9:00	Výuka bruslení zábavnou formou pro kluky a holky od 4 let. Zahájení 22. 9. 2018.	Nicol a Eva Hlůškovy	800 Kč za rok
<b>TRAMPOLÍNKY MINI</b>		Zábavné cvičení na trampolínách s důrazem na přirozenost pohybu.	Anna Vozábalová	600 Kč za rok
DĚTI A MLÁDEŽ				
<b>AEROBIK I</b>	<b>Středa</b> 16:00 – 17:00 + v jednání	Určeno dětem (5 – 7 let), které se chtějí zdokonalit v aerobiku a účastnit se soutěží.	Veronika Omelková	1 200 Kč za rok + dres
<b>AEROBIK II</b>	<b>Úterý</b> 16:00 – 17:00 <b>Čtvrtek</b> 15:30 – 16:30	Určeno dětem (8 – 10 let), které se chtějí zdokonalit v aerobiku a účastnit se soutěží.	Veronika Omelková	1 200 Kč za rok + dres
<b>AEROBIK III</b>	<b>Úterý</b> 18:00 – 19:00 <b>Pátek</b> 18:00 – 20:00	Určeno dětem (11 – 13 let), které se chtějí zdokonalit v aerobiku a účastnit se soutěží.	Kateřina Pijáčková a Tereza Švédíková	1 200 Kč za rok + dres
<b>AEROBIK IV</b>	<b>Pondělí</b> 16:00 – 17:00 <b>Čtvrtek</b> 16:30 – 17:30	Určeno dětem (14 let a více), které se chtějí zdokonalit v aerobiku a účastnit se soutěží.	Veronika Omelková	1 200 Kč za rok + dres

# SPORTOVNÍ ODDĚLENÍ

DĚTI A MLÁDEŽ				
<b>NOVINKA!</b> <b>GYMNASTICKÁ PRŮPRAVA</b>	<b>Středa</b> 17:00 – 18:00	Gymnastika hravou formou, pohybová průprava, základní gymnastické prvky.	Veronika Omelková	550 Kč za rok
<b>JÓGA</b>		Nejenom díky jógovému cvičení si protáhneme a zpevníme své tělo.	Milina Veprentsová	550 Kč za rok
<b>KUNG FU</b>	začátečníci: <b>Út 16:00 - 17:00</b> pokročilí: <b>Út 17:00 - 18:30</b> <b>čt 16:00 - 17:30</b>	Kung fu styl 7 hvězd kudlanky nábožné (od 9 let).	Pavel Kozumplík	600 Kč za rok 1200 Kč za rok
<b>PARKOUR</b>	<b>Pondělí</b> 18:00 – 19:30 <b>Čtvrtek</b> 17:00 – 18:00	Parkour vyjadřuje svobodu pohybu. Jedná se o skoky přes překážky a další akrobacii.	František Zerzán	700 Kč za rok
<b>SPORTÍK</b>		Hravá forma rozvoje motorických schopností, pohybové hry, míčové hry.	Marek Tyllich	500 Kč za rok
<b>STOLNÍ TENIS</b>	<b>Pátek</b> 17:00 - 19:30	Pinec pro kluky i holky, výuka správných grifů pro budoucí vítěze.	Michal Chmelař	600 Kč za rok
<b>ŠKOLA BRUSLENÍ</b>	<b>Sobota</b> 7:30 - 9:00	Výuka základů bruslení a správné techniky hravou a zábavnou formou. Zahájení 22.9.2018.	Nicol a Eva Hlůškovy	800 Kč za rok
<b>TENIS</b>	<b>Čtvrtek</b> 17:00 - 18:30	Základy a pravidla hry, dvouhry, čtyřhry. Zahájení 6.9.2018	Petr Šembera	750 Kč za rok
<b>TRAMPOLÍNKY KIDS</b>	<b>Pondělí</b> 16:00 – 17:00	Zábavná a efektivní forma jumping, výuka skoků, kroků a jednoduché choreografie.	Kristýna Končítíková	700 Kč za rok
<b>TRAMPOLÍNKY JUNIOR I</b>	<b>Pondělí</b> 17:00 – 18:00	Zábavná a efektivní forma jumping, výuka skoků, kroků a jednoduché choreografie.	Kristýna Končítíková	700 Kč za rok
<b>TRAMPOLÍNKY JUNIOR II</b>	<b>Pondělí</b> 18:00 – 19:00	Zábavná a efektivní forma jumping, výuka skoků, kroků a jednoduché choreografie.	Kristýna Končítíková	700 Kč za rok

## KURZY PRO DOSPĚLÉ

<b>JÓGA PRO ŽENY</b>		Jógové cvičení na uvolnění těla, zpevnění zad a uvolnění mysli.	Milina Veprentsová	800 Kč za pololetí
<b>NOVINKA!</b> <b>CVIČENÍ PRO SENIORY</b>	<b>Čtvrtek</b> 1x za 14 dní sudý týden 10:00 – 11:00	Nenáročné protažení těla, procvičování jemné motoriky, cvičení šetrné k vašim kloubům	Veronika Omelková	400 Kč za pololetí
<b>NOVINKA!</b> <b>KUNG - FU</b>	<b>Čtvrtek</b> 17:00 - 18:00	Jiná forma kondičního cvičení	Pavel Kozumplík	800 Kč za pololetí
<b>STOLNÍ TENIS</b>	středa 18:00 - 20:00	Výuka stolního tenisu, pravidla hry, dvouhra, čtyřhra.	Michal Chmelař	650 Kč za pololetí
<b>TAI JI</b>	začátečníci <b>Út 18:00 - 19:00</b> pokročilí <b>Čt 18:00 - 19:00</b>	Zdraví zlepšující taoistické umění.	Pavel Kozumplík	800 Kč za pololetí
<b>TRAMPOLÍNKY/ BOSU</b>	<b>Pondělí</b> 19:00 – 20:00	Jumping/Bosu pro dospělé, zvýšení fyzické kondice, jednoduché choreografie.	Kristýna Končítíková	60 Kč/lekce
<b>ZDRAVÉ CVIČENÍ</b>	<b>Pátek</b> 18:00 – 19:00 19:00 – 20:00	Relaxační, stabilizační techniky pro uvolnění páteře. Vhodné pro RS, diabetiky, Parkinsoniky atd.	Alena Filová	60 Kč/lekce

