



# SPORTOVNĚ KULTURNÍ CENTRUM V ONDŘEJOVĚ

Rozvrh kurzů od září 2023 do ledna 2024. Aktualizace 20. 9.

<b>PONĚLÍ</b> Tělocvična	<b>Platby do SKC fialové,</b> černě vyznačené: informace podají lektori a platí se lektorům.	15,00 – 16,00 <b>Sportovní příprava dle TE7 .Š. Řeháková DĚTI 9 – 12 LET NOVINKA</b>	16,00 – 17,00 <b>Kroužek pohybových aktivit T. Ondruš DĚTI 8 – 12 LET</b>	17,00 – 18,00 <b>Lezecká stěna</b> T. Ondruš DĚTI, MLÁDEŽ	18,00 – 19,00 <b>Karate</b> O. Bosák K. Bosáková <b>PŘÍPRAVKA</b>	19,00 – 20,00 <b>Sebeobrana</b> O. Bosák K. Bosáková <b>OD 12 LET</b>	20,05 – 22,00
Malý sál	8,00 – REZERVACE PRO FYZIOTERAPII T. Pígllová	16,00	16,30 – 17,15 <b>Balet</b> H. Zadáková DĚTI 3 – 4 ROKY	17,15 – 18,00 <b>Balet</b> H. Zadáková DĚTI 5 – 6 LET	18,00 – 19,00 <b>Balet</b> H. Zadáková DĚTI 1. ST. ŽŠ	19,00 – 20,00 <b>Pilates</b> B. Valuchová DOSPĚLÍ	20,05 – 21,20 <b>Dynamická jóga s relaxací</b> D. Fuchsová DOSPĚLÍ
<b>ÚTERÝ</b> Tělocvična		15,00 – 16,00 <b>Parkour&amp;Freerun</b> začátečníci I. Mračková, APDT DĚTI OD 6 LET	16,00 – 17,00 <b>Parkour&amp;Freerun</b> pokročilí I. Mračková, APDT DĚTI OD 9 LET	17,00 – 18,00 <b>Rokenrol</b> E. Prokešová sk.SUNSHINE	18,00 – 19,30 <b>Dance Aerobic a Body Form</b> O. Šípková DÍVKY, ŽENY	19,30 - <b>Box a kondiční box</b> S. Stárek DOSPĚLÍ	- 21,00 <b>Box a kondiční box</b> S. Stárek DOSPĚLÍ
Malý sál	8,00 – REZERVACE PRO FYZIOTERAPII T. Pígllová	14,15 – 15,15 <b>AJ H. Doron</b> I. Miškovská DĚTI <b>NOVINKA</b>	15,30 – 16,15 <b>AJ H. Doron-pok.</b> I. Miškovská DĚTI 7 – 9 LET	16,30 – 17,15 <b>AJ H. Doron-pok.</b> I. Miškovská DĚTI 4 – 6 LET	17,30 – 19,00 <b>Hatha jóga</b> J. Kamarýtová DOSPĚLÍ	19,15 – 20,45 <b>Hatha jóga</b> J. Kamarýtová DOSPĚLÍ	20,45 – 22,00
<b>STŘEDA</b> Tělocvična		15,00 - Florbal ZÁJMOVÁ SKUPINA	-16,30 Florbal ZÁJMOVÁ SKUPINA	17,00 – 18,00 <b>Taekwon-Do</b> Oddíl V. Machoty PRO VŠECHNY	18,00 – 19,00 <b>Rokenrol</b> E. Prokešová sk. JUNGLES	19,00-19,30, 20,00-20,30 <b>Rokenrol</b> E. Prokešová sk. JUNGLES 1x za DĚTI DOSPĚLÍ	20,00 – 22,00
Malý sál	8,00 – REZERVACE PRO FYZIOTERAPII T. Pígllová	15,00 –	-17,00	17,00 – 18,00 <b>Rokenrol</b> Příprava DĚTI 4 – 7 LET	18,00 – 19,00 <b>Pohybem ke zdraví</b> Z. Ambrožová 55 LET A VÍCE	19,15 – 20,45 <b>Hatha jóga</b> J. Kamarýtová DOSPĚLÍ <b>NOVINKA</b>	21,00 – 22,00
<b>ČTVRTEK</b> Tělocvična		15,00 – 16,00 <b>Sportovní příprava T7 programu</b> Š. Řeháková DĚTI 6 - 8 LET <b>NOVINKA</b>	16,00 – 17,00 <b>Karate</b> O. Bosák DĚTI POKROČILÉ <b>NOVINKA</b>	17,00 – <b>Hasiči Turkovice</b> J.Brabec	- 19,00 <b>Hasiči Turkovice</b> J.Brabec	19,00 – 20,00 <b>Fit trénink, kondičně silový</b> K. Kudrmanová DOSPĚLÍ	20,00 – 22,00 <b>Badminton</b> Bez trenéra DOSPĚLÍ

Malý sál	10,00 – 10,15 <b>Skupinová fyzioterapie</b> T. Pígllová	14,30 – 15,30 <b>Jóga pro děti</b> K. Mořková  DĚTI 5 – 9 LET	17,30 – <b>Bojová umění BUJINKAN</b> P. Holub DOSPĚLÍ	- 19,00 <b>Bojová umění BUJINKAN</b> P. Holub DOSPĚLÍ	19,00 – 20,30 <b>ČCHI-KUNG</b> R. Procházková  DOSPĚLÍ	20,30 -	22,00
<b>PÁTEK</b> Tělocvična			16,00 –  <b>SOKOL</b>	  <b>SOKOL</b>	  <b>SOKOL</b>	20,00  <b>SOKOL</b>	- 22,00  <b>SOKOL</b>
Malý sál	8,00 – REZERVACE PRO FYZIOTERAPII T. Pígllová	-16,30	16,30 – 18,00 <b>Balet</b> H. Zadáková DĚTI SKUPINA	18,00 –			22,00
<b>SOBOTA</b> Tělocvična	9,30 – 10,30 <b>Box a kondiční box</b> S. Stárek, Z. Štadler PRO DĚTI 12 LET <b>NOVINKA</b>	10,30 – 12,00 <b>Box a kondiční box</b> S. Stárek, Z. Štadler DOSPĚLÍ	12,00 - <b>Mažoretky</b> T. Šeblová DĚTI	- 13,30 <b>Mažoretky</b> T. Šeblová DĚTI	14,00 -		22,00
Malý sál							
<b>NEDĚLE</b> Tělocvična	8,00 – 9,00 <b>Skupina historického šermu</b> O. Čermák <b>NOVINKA</b>	13,00 – <b>Hasiči Turkovice</b>  J. Brabec	- 16,00 <b>Hasiči Turkovice</b>  J. Brabec	16,00 – 17,00 <b>Taekwon-Do</b> Oddíl V. Machoty ODDÍL	17,30 – 18,45 <b>Jóga</b> Olga Šípková DOSPĚLÍ	19,00 –  <b>SOKOL</b>	22,00  <b>SOKOL</b>
Malý sál	8,00 -	15,00	15,00 – 16,00 <b>Taekwon-Do</b> Oddíl V. Machoty ODDÍL	16,00 -			22,00

#### CENY KURZŮ HRAZENÝCH PŘÍMO SKC pro pololetí

**Balet** 850,- Kč pondělí, 500,- Kč pátek, nebo 1200,- Kč oba dny

**Karate** 1260,- Kč **Sebeobrana** 1440,- Kč

**Pohybem ke zdraví** 790,- Kč/70 Kč 1 lekce