



# SPORTOVNĚ KULTURNÍ CENTRUM V ONDŘEJOVĚ

Rozvrh kurzů (od ledna 2022) [www.skcvondrejove.cz](http://www.skcvondrejove.cz)

<b>PONĚLÍ</b> Tělocvična	<b>Platby do SKC jsou označené fialově. Černě vyznačené se platí lektorům. Změna vyhrazena.</b>	15,15 – 16,00 <b>MOMMYTIME</b> CVIČENÍ DĚTÍ S RODIČI	16,00 – 17,00 <b>NOVÉ!</b> Lezecká stěna Tom Ondruš Děti i dospělí	17,00 – 18,00 Lezecká stěna Tom Ondruš Děti i dospělí	18,00 – 19,00 <b>Karate</b>  K. Bosáková 6 – 12 LET	19,00 – 20,00 <b>Sebeobrana</b>  K. Bosáková OD 12 LET	20,05 – 22,00 <b>Badminton</b>  Bez trenéra DOSPĚLÍ
Malý sál			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. ZŠ	19,00 – 20,00 <b>Pilates</b> B. Valuchová DOSPĚLÍ	20,05 – 21,20 <b>Dynamická jóga s relaxací</b> D. Fuchsová
Učebna							
<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		18,00 – 19,30 <b>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>
Malý sál	9,15 – 10,15 <b>Zdravá záda</b> M. Princová DOSPĚLÍ	14,30 – 15,15 <b>AJ H. Doron</b> I. Miškovská DĚTI 2 – 4 ROKY	15,30 – 16,15 <b>AJ H. Doron-pok.</b> I. Miškovská DĚTI 4 – 6 LET	16,30 – 17,15 <b>AJ H. Doron-pok.</b> I. Miškovská DĚTI 6 – 9 LET	17,30 – 19,00 <b>Hatha jóga</b> J. Kamarýtová DOSPĚLÍ	19,15 – 20,45 <b>Hatha jóga</b> J. Kamarýtová DOSPĚLÍ	
Učebna	12,00 – 12,45 <b>Flétna zobcová</b> J. Beránek DĚTI ZAČÁTEČ.	12,45 – 13,45 <b>Kytara I</b> J. Beránek DĚTI OD 6 LET	13,45 – 14,30 <b>Flétna zobcová</b> J. Beránek DĚTI POKROČILÍ	14,30 – 15,30 <b>Kytara II</b> J. Beránek OD 6 LET	15,30 – 16,30 <b>Kytara, ukulele</b> J. Beránek OD 6 LET	16,30 – 17,30 <b>Kytara IV</b> J. Beránek OD 8 LET	
<b>STŘEDA</b> Tělocvična				17,00 – 18,00 <b>Taekwon-Do</b> Oddíl V. Machoty PRO VŠECHNY	18,00 – 19,00 <b>Rokenrol</b> T. Malá	19,00 – 20,00 <b>Rokenrol</b> T. Malá	
Malý sál	9,00 – <b>MOMMYTIME</b> CVIČENÍ DĚTÍ S RODIČI	- 11.45 <b>MOMMYTIME</b> CVIČENÍ DĚTÍ S RODIČI	16,00 – 17,00 <b>Taekwon-Do</b> Oddíl V. Machoty PŘÍPRAVKA	17,00 – 18,00 <b>Rokenrol</b> T. Malá PŘÍPRAVKA 4-6		18,30 – 19,40 <b>Balanční techniky a SM-systém</b> Řeháková ŽENY	
Učebna						17,30 – 19,00 <b>Hatha jóga indiv.</b> J. Kamarýtová rezervace	

<b>ČTVRTEK</b> Tělocvična			16,00 – <b>FLORBAL</b> J. Franěk DĚTI	– 17,45 <b>FLORBAL</b> J. Franěk DĚTI	17,45 – 19,00 <b>Dance Aerobic</b>  O. Šípková DÍVKY, ŽENY	19,00 – 20,00 <b>Kruhový trénink</b> K. Kudrmanová DOSPĚLÍ	20,00 – 22,00 <b>Badminton</b>  Bez trenéra DOSPĚLÍ
Malý sál	14,30 – 15,30 <b>Jóga pro děti</b> <b>3 – 6 let</b> Kamila Motřková				18,00 – 19,00 Pohybem ke zdraví Z. Ambrožová Od 55 let		
Učebna							
<b>PÁTEK</b> Tělocvična					17,00 - <b>SOKOL Fotbal</b>	- 19,00 <b>SOKOL Fotbal</b>	<b>19 – 20</b> <b>SKOL Florbal</b>
Malý sál					17,00 – 18,00 <b>Balet</b> 1x za 14 dní H. Zadáková DĚTI SKUPINA	18,00 – <b>HIP HOP</b> 1x za 14 dní DĚTI 10 – 15 let M. Štěpinová	- 20,00 <b>HIP HOP</b> 1 x za 14 dní DĚTI 10 – 15 let M. Štěpinová
<b>SOBOTA</b> Tělocvična	9,30 – 11,00 <b>Box a kondiční box</b> S. Stárek OD 12 LET	11 – <b>Mažoretky</b>  Tereza Šeblová	- 13,30 <b>Mažoretky</b>  Tereza Šeblová				
Malý sál							
<b>NEDĚLE</b> Tělocvična				16,00 – 17,00 <b>Taekwon-Do</b>  Oddíl V. Machoty ODDÍL	17.30 – 18.45 <b>Jóga</b> O. Šípková DOSPĚLÍ		
Malý sál							