



SPORTOVNĚ KULTURNÍ CENTRUM V ONDŘEJOVĚ

Rozvrh kurzů (září 2018 - leden 2019) www.skcvondrejove.cz

PONĚLÍ Tělocvična	Platby do SKC jsou označené fialově. Černě vyznačené se platí lektorům. Změna vyhrazena.	15,00 Muzikál Muzikálové studio Múzi - tanec DĚTI ZŠ	- 17,00 Muzikál Muzikálové studio Múzi - tanec DĚTI ZŠ	17,00 – 18,00 Basket - TYGRČICI T.Kölbllová, J. Keclíková DĚTI 6 - 9 LET	18,00 – 19,00 Karate K. Bosáková 6 – 12 LET	19,00 – 20,00 Sebeobrana K. Bosáková OD 12 LET	20,05 – 22,00 Badminton Bez trenéra DOSPĚLÍ
Malý sál	ZÁPIS DO KURZŮ Od 10. do 16. 9. v RK Pohoda od 16 do 19 hod nebo on-line na našich stránkách. Platí pro kurzy označené fialově.	15,00 – 16,30 Muzikál zpěv, herectví DĚTI ZŠ	16,30 – 17,15 Balet H. Zadáková DĚTI 3 – 4 ROKY	17,15 – 18,00 Balet H. Zadáková DĚTI 5 – 6 LET	18,00 – 19,00 Balet H. Zadáková DĚTI 1. ST. ZŠ	19,00 – 20,00 Pilates B. Valuchová DOSPĚLÍ	20,00 – 21,15 Power jóga D. Fuchsová DOSPĚLÍ
Učebna			16,00 – 17,00 Keramika I. Pudíková DĚTI OD 5ti LET	17,30 – Psychologická D. Podhráská DĚTI I DOSPĚLÍ	poradna	-20,30 rezervace	PRONÁJMY TĚLOCVIČNY, SÁLU, UČEBNY, RODINNÉHO KLUBU POHODA Objednávky předem na 777 668 212
ÚTERÝ		Tělocvična	15,00 – 16,00 Parkour&Freerun začátečníci I. Mračková, APDT DĚTI OD 6 LET	16,00 – 17,00 Parkour&Freerun pokročilí I. Mračková, APDT DĚTI OD 9 LET	17,00 – 18,00 Rope Skipping L. Staňková DĚTI POKROČILÍ	18,00 – 19,30 Aerobic a Body Form O. Šipková DÍVKY, ŽENY	
Malý sál	9,15 – 10,15 Zdravá záda M. Princová DOSPĚLÍ	14,30 – 15,15 AJ H. Doron I. Miškovská rezervace	15,30 – 16,15 AJ H. Doron-pok. I. Miškovská DĚTI	16,30 – 17,15 AJ H. Doron-pok. I. Miškovská DĚTI	17,30 – 19,00 Hatha jóga J. Kamarýtová DOSPĚLÍ	19,15 – 20,45 Hatha jóga J. Kamarýtová DOSPĚLÍ	
Učebna	RODINNÝ KLUB POHODA Otevřen po - pá, 15 - 19 hod st - čt, 9 - 12 hod.	12,45 – 13,45 Kytara I J. Beránek DĚTI OD 6 LET	13,45 – 14,30 Flétna zobcová J. Beránek DĚTI OD 6 LET	14,30 – 15,30 Kytara II J. Beránek OD 6 LET	15,30 – 16,30 Kytara III J. Beránek OD 6 LET	16,30 – 17,30 Kytara IV J. Beránek OD 6 LET	17,30 – 18,30 Kytara V J. Beránek OD 8 LET
STŘEDA		Tělocvična	15,00 – 16,00 Rokenrol T. Malá JUNGLE	16,00 - 17,00 Rokenrol T. Malá STARS	17,00 – 18,00 Taekwon-Do Oddíl V. Machoty PRO VŠECHNY	18,00 – 19,00 Basketbal, TYGRČI Kölbllová, Keclík. DĚTI 10 - 13 LET	19,00 – 20,00 Kruhový trénink K. Kudrmanová DOSPĚLÍ
Malý sál	9,00 – 9,45 MOMMYTIME Cvičení dětí s rodiči MEDVÍDCI 1,5 – 2,5 ROKU	10,00 – 10,45 MOMMYTIME Cvičení lezoucích dětí s rodiči ŽELVIČKY OD 7 MĚSÍCŮ	11,00 – 11,45 MOMMYTIME Cvičení ležících dětí s rodiči KLOKÁNCI OD 4 MĚSÍCŮ		17,00 – 18,00 Rokenrol přípravka T. Malá DĚTI 4 – 6 LET	18,10 – 19,40 Balanční techniky a SM-systém D. Řeháková DÍVKY, ŽENY	19,40 – 20,40 Powerjóga i pro začátečníky L. Marešová DOSPĚLÍ
Učebna				16,00 – 17,30 Přírodovědný kroužek M. Povinská DĚTI 10 – 15 LET	17,30 – 19,00 Hatha jóga indiv. J. Kamarýtová rezervace	19,30 – 21,00 AJ indiv. B. Šeblová rezervace	

ČTVRTEK Tělocvična		15,15 – 16,00 Cvičení nejen na opičích dráhách MOMMYTIME DĚTI 3 – 6 LET	16,00 – 17,00 Florbal D. Podhráská DĚTI 11 - 15	17,00 - 18,00 Rope Skipping I. Staňková OD 6-TI LET	18,00 – 19,30 Dance Aerobic O. Šípková DÍVKY, ŽENY	19,45 – 22,00 Badminton Bez trenéra DOSPĚLÍ	DĚTSKÉ HŘIŠTĚ Otevřeno denně vedle Sportovně kulturního centra.
Malý sál		10,45 – 11,45 Powerjóga i pro začátečníky L. Marešová DOSPĚLÍ	16,15 – 17,00 Rodiče a děti MOMMYTIME MEDVÍDCI 1,5 – 2,5 ROKU		18,00 – 19,00 Zdravě do kondice Z. Ambrožová DOSPĚLÍ	19,00 – 20,00 Pilates s Port de Bras B. Valuchová DOSPĚLÍ	
Učebna		VÝŽIVOVÁ PORADNA Ing. Veronika Martincová, výživová poradkyně, jidloprodeti@seznam.cz 736 681 403			18,00 – 19,00 Výživová poradna V. Martincová	19,30 – 20,30 Rezervace B. Šeblová	
PÁTEK Tělocvična			15,00 – 16,15 Rokenrol T. Malá STARS	15,45 – 17,00 Rokenrol V. Kajuková JUNGLE	SOKOL	SOKOL	SOKOL
Malý sál				16,00 – 17,00 Rokenrol T. Malá KOŤATA	17,00 – 18,00 Balet H. Zadáková DĚTI ZŠ	18,00 – 19,00 Hip Hop M. Štěpinová DĚTI ZŠ	19,00 – 20,00 Jin jóga i pro začátečníky L. Marešová DOSPĚLÍ
SOBOTA Tělocvična	9,30 – 11,00 Box a kondiční box S. Stárek OD 12 LET		PSYCHOTERAPEUTICKÁ PORADNA Mgr. Dominika Podhráská Objednání na 608 609 999 Více na www.podhraska-psychlog.cz .			AKCE 19. 10. Koncert Malina Brothers 11. 11. Divadlo "Příbuzné si nevybíráme " 24. 11. Představení Tanečního studia Impuls a další dle aktuální nabídky 1. 12. Přednáška k Feng Shui	
Malý sál	9,00 – 10,00 Kruhový trénink K. Kudrmanová DOSPĚLÍ						
NEDĚLE Tělocvična					16,00 – 17,00 Taekwon-Do Oddíl V. Machoty PRO VŠECHNY	17,00 – 21,00 Volejbal TJ SOKOL Ondřejov	
Malý sál					17,00 – 18,15 Jóga O. Šípková DOSPĚLÍ	18,30 – 19,45 Jóga O. Šípková DOSPĚLÍ	V případě hezkého počasí je jóga s Olgou na fotbalovém hřišti, olga@sipkova.cz .
			PORADNA CELOSTNÍ MEDICÍNY Ing. Lenka Jahelková, certifikovaný terapeut Objednání na 607 834 984 Více na www.medicelo.cz .				

