

INFORMACE KE ZMĚNÁM, NOVINKÁM A NÁBOROVÝM LEKCÍM

Jako každým rokem dochází v rozvrhu k drobným změnám oproti minulému pololetí, ale také k novinkám.

Lezecká stěna: trenér Tom Ondruš se bude vracet ze zahraničí v průběhu října, takže zájemci o lezení musí být trpěliví. Jedna lekce bude zaměřená čistě na lezení na boulderingové stěně (pondělí od 17 hod) a jedna lekce **nově** na různé pohybové hry a základy lezení (pondělí od 16 hod).

Karate: pondělní trénink od 18 hod s Ondřejem Bosákem a Kristinou Bosákovou bude příprava a **nově** otevřený čtvrtěční kurz od 16 hod bude pro absolventy přípravy a děti se zkušeností s karate. **V neděli 3. září od 15 do 17 hodin bude ukázka tréninku sebeobran, karate přípravy i závodního oddílu v tělocvičně. Kurzy od 4. 9.**

Angličtina H. Doron: nabízí **nově** lekci v úterý od 14,30 hod pro předškoláky.

Parkouru & Freerun APDT ŘÍČANY - v úterý 5. 9. od 15 do 16 hodin, proběhne zkušební hodina a zápis na tréninky v tělocvičně, kurzy od 12. 9.

Rokenrol: přesouvá tréninky skupiny SUNSHINE na úterý od 17 hod. Ve středu 6. 9. od 17 hod proběhne nábor dívek do přípravy v malém sále, kurzy od 13. 9.

Pohybem ke zdraví: Zdena Ambrožová bude mít lekce od 18 hod ve středu.

Taekwon-do - v sobotu 26. 9. od 13 do 18 hod zahájí soustředěním oddílu, kurzy od 6. 9.

Fit trénink: Katka Kudrmanová zaměřuje lekce více na kondičně silovou přípravu a zve do tělocvičny ve čtvrtek od 19 hod i muže.

Skupinová fyzioterapie: poprvé v SKC. Fyzioterapeutka Tereza Pígllová, která má již úspěšnou ordinaci fyzioterapie, dává od 5. 10. od 10 hod možnost pečovat o své zdraví **nově** ve skupině.

Bujinkan: Petr Holub přesouvá čtvrtěční lekce bojového umění do malého sálu od 17,30 hod a zve další zájemce.

Badminton: Jaroslav Stárek, který má na starosti skupinu nadšenců pro badminton nabízí 2 volná místa pro čtvrtěční „mače“ od 20 hod. Pondělí nebude.

Skupina scénického šermu Carpe Diem: vedená Ondřejem Čermákem bude trénovat od 1.10. od 8 hod **nově** v SKC a časem bude hledat i nové zájemce o šerm.

Hasiči Turkovice: našli pro svůj výcvik místo ve středu od 15 hod a v neděli od 13 hod. Josef Brabec hledá **nové** mladé zájemce o výcvik dobrovolných hasičů. Lze přijít každou neděli od 13 hod počínaje 29. 10.

ČCHI-KUNG: připomínáme, jak je tradiční čínské cvičení úžasné pro vitalitu a dlouhověkost, odstranění stresu a únavy, posílení těla i ducha. Navíc přináší radost a klid. Od čtvrtek 5. 10. v 19 hod.

Jóga pro děti: děti 5 – 9 let dostávají v lekcích prostor pro vlastní "tvoření" na téma, kterým může být příběh, pohádka apod., což rozvíjí jejich kreativitu a fantazii. Své místo v lekcích také mají relaxace a osvojování si správného dechu. Od čtvrtka 21. 9. v 14:30 hod