



SPORTOVNĚ KULTURNÍ CENTRUM V ONDŘEJOVĚ

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

PONDĚLÍ Tělocvična	Platby do SKC fialové, černě vyznačené: informace podají lektori a platí se lektorům.	15,00 – 16,00 Sportovní příprava dle TE7 .Š. Řeháková DĚTI 9 – 12 LET NOVINKA	16,00 – 17,00 Lezecká stěna Prozatím nebude T. Ondruš DĚTI I DOSPĚLÍ	17,00 – 18,00 Lezecká stěna Prozatím nebude T. Ondruš DĚTI I DOSPĚLÍ	18,00 – 19,00 Karate O. Bosák K. Bosáková PŘÍPRAVKA	19,00 – 20,00 Sebeobrana O. Bosák K. Bosáková OD 12 LET	20,05 – 22,00
Malý sál	8,00 – REZERVACE PRO FYZIOTERAPII T. Pígllová	16,00	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	20,05 – 21,20 Dynamická jóga s relaxací D. Fuchsová DOSPĚLÍ
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 Rokenrol E. Prokešová sk. SUNSHINE	18,00 – 19,30 Dance Aerobic a Body Form O. Šípková DÍVKY, ŽENY	19,30 - Box a kondiční box S. Stárek DOSPĚLÍ	- 21,00 Box a kondiční box S. Stárek DOSPĚLÍ
Malý sál	8,00 – REZERVACE PRO FYZIOTERAPII T. Pígllová	14,15 – 15,15 AJ H. Doron I. Miškovská DĚTI NOVINKA	15,30 – 16,15 AJ H. Doron-pok. I. Miškovská DĚTI 7 – 9 LET	16,30 – 17,15 AJ H. Doron-pok. I. Miškovská DĚTI 4 – 6 LET	17,30 – 19,00 Hatha jóga J. Kamarýtová DOSPĚLÍ	19,15 – 20,45 Hatha jóga J. Kamarýtová DOSPĚLÍ	20,45 – 22,00
STŘEDA Tělocvična		15,00 - Florbal ZÁJMOVÁ SKUPINA	-16,30 Florbal ZÁJMOVÁ SKUPINA	17,00 – 18,00 Taekwon-Do Oddíl V. Machoty PRO VŠECHNY	18,00 – 19,00 Rokenrol E. Prokešová sk. JUNGLES	19,00-16,20, 0017,00 Rokenrol E. Prokešová sk. JUNGLES 1x za DĚTI I DOSPĚLÍ	20,00 – 22,00
Malý sál	8,00 – REZERVACE PRO FYZIOTERAPII T. Pígllová	15,00 – 17,00	17,00 – 18,00 Rokenrol Příprava DĚTI 4 – 7 LET	18,00 – 19,00 Pohybem ke zdraví Z. Ambrožová 55 LET A VÍCE	19,00 – REZERVACE	21,00 REZERVACE	22,00
ČTVRTEK Tělocvična		15,00 – 16,00 Sportovní příprava T7 programu Š. Řeháková DĚTI 6 - 8 LET NOVINKA	16,00 – 17,00 Karate O. Bosák DĚTI POKROČILÉ NOVINKA	17,00 – Hasiči Turkovice J. Brabec	- 19,00 Hasiči Turkovice J. Brabec	19,00 – 20,00 Fit trénink, kondičně silový K. Kudrmanová DOSPĚLÍ	20,00 – 22,00 Badminton Bez trenéra DOSPĚLÍ

Malý sál	10,00 – 10,15 Skupinová fyzioterapie T. Pígllová	14,30 – 15,30 Jóga pro děti K. Mořková DĚTI 5 – 9 LET	17,30 – Bojová umění BUJINKAN P. Holub DOSPĚLÍ	– 19,00 Bojová umění BUJINKAN P. Holub DOSPĚLÍ	19,00 – 20,30 ČCHI-KUNG R. Procházková DOSPĚLÍ	20,30 -	22,00
PÁTEK Tělocvična			16,00 – SOKOL	SOKOL	SOKOL	20,00 SOKOL	- 22,00 SOKOL
Malý sál	8,00 – REZERVACE PRO FYZIOTERAPII T. Pígllová	-16,30	16,30 – 18,00 Balet H. Zadáková DĚTI SKUPINA	18,00 –			22,00
SOBOTA Tělocvična	9,30 – 10,30 Box a kondiční box S. Stárek, Z. Štadler PRO DĚTI 12 LET NOVINKA	10,30 – 12,00 Box a kondiční box S. Stárek, Z. Štadler DOSPĚLÍ	12,00 - Mažoretky T. Šeblová DĚTI	- 13,30 Mažoretky T. Šeblová DĚTI	14,00 -		22,00
Malý sál							
NEDĚLE Tělocvična	8,00 – 9,00 Skupina historického šermu O. Čermák NOVINKA	13,00 – Hasiči Turkovice J. Brabec	– 16,00 Hasiči Turkovice J. Brabec	16,00 – 17,00 Taekwon-Do Oddíl V. Machoty ODDÍL	17,30 – 18,45 Jóga Olga Šípková DOSPĚLÍ	19,00 – SOKOL	22,00 SOKOL
Malý sál	8,00 -	15,00	15,00 – 16,00 Taekwon-Do 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
HIP HOP	1180,- Kč Pohybem ke zdraví 790,- Kč/70 Kč 1 lekce