

SPECIÁLNÍ KURZY

LEZENÍ NA BOULDERINGOVÉ STĚNĚ

Lekce jsou zaměřeny na rozvoj pohybových schopností potřebných k lezení, rozvoj lezeckých schopností a speciální trénink na boulderingové stěně. Vhodné pro děti bez omezení věku, které mají zájem o lezení.

lektor: **Tom Ondruš**

DANCE AEROBIC I BODY FORM

Kurz je kromě aerobiku zaměřen i na formování těla s cíleným posilováním ochablých a problémových svalových skupin za použití různého náčiní i stepů. Aerobik je v jednodušší formě jako rozcvičení a zahřátí v úvodu hodiny. Na závěr si cvičenky protáhnou při strečinku zkrácené svaly a uvolní celý organismus. Celou lekcí prozařuje výborná atmosféra a dobrá nálada, kterou dokáže navodit právě Olga Šípková.

lektor: **Olga Šípková**

Profesionální instruktorka aerobiku, mistryně světa, několikanásobná mistryně Evropy a ČR ve sportovním aerobiku, také jeho velmi úspěšná trenérka. Propagátorka zdravého životního stylu, autorka mnoha publikací a DVD i televizních pořadů pro zájemce o rekreační formy aerobiku. Patří mezi TOP lektory ČR a tím pádem i SKC.

ČCHI-KUNG

Cvičení čchi-kung 8 kusů brokátů je zaměřeno především na zesílení všech vnitřních orgánů, protažení páteře a posílení zad. Odstraňuje stres, únavu a napětí ze svalů. Zvyšuje psychickou a fyzickou kondici, a má tak pozitivní dopad na zdraví. Cvičení čchi-kungu mi přináší radost, pohodu, zvyšuje vnímání toku energie v mém těle. Pozitivní účinky z cvičení čchi-kungu bych ráda sdílela s dalšími lidmi.

lektor: **Renata Procházková**

SKUPINA SCÉNICKÉHO ŠERMU CARPE DIEM

Založená v roce 1996 a pro Ondřejov vedená Ondřejem Čermákem, bude trénovat od 1.10. od 8 hod nově v SKC a časem bude hledat i nové zájemce o šerm.

lektor: **Ondřej Čermák**

SKUPINA TURKOVICKÝCH HASIČŮ

Má svůj výcvik ve čtvrtek od 17 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. říjnem

lektor: **Josef Brabec**