

# SPORTOVNĚ KULTURNÍ CENTRUM V ONDŘEJOVĚ



**Rozvrh kurzů** od září 2023 do ledna 2024. Aktualizace 1. 11.

|                             |  |  |  |  |  |   |   |
|-----------------------------|--|--|--|--|--|---|---|
| <b>PONĚLÍ</b><br>Tělocvična | <b>Platby do SKC jsou vyznačené červeně, ostatní kurzy se platí lektorům, případě oddílům.</b> | 15,00 – 16,00<br><b>Sportovní příprava dle TE7 .Š. Řeháková</b><br>DĚTI 9 – 12 LET<br><b>NOVINKA</b> | 16,00 – 17,00<br><b>Pohybové hry s lezením</b><br>T.Ondruš<br>DĚTI 8 – 12 LET                  | 17,00 – 18,00<br><b>Lezecká stěna</b><br>T. Ondruš<br>DĚTI, MLÁDEŽ             | 18,00 – 19,00<br><b>Karate</b><br>O. Bosák<br>K. Bosáková<br><b>PŘÍPRAVKA</b>      | 19,00 – 20,00<br><b>Sebeobrana</b><br>O. Bosák<br>K. Bosáková<br><b>OD 12 LET</b>   |   |
| Malý sál                    | 8,00 –<br>REZERVACE PRO<br>FYZIOTERAPII<br><br>T. Pígllová                                     |  | 16,30 – 17,15<br><b>Balet</b><br><br>H. Zadáková<br>DĚTI 3 – 4 ROKY                            | 17,15 – 18,00<br><b>Balet</b><br><br>H. Zadáková<br>DĚTI 5 – 6 LET             | 18,00 – 19,00<br><b>Balet</b><br><br>H. Zadáková<br>DĚTI 1. ST. ZŠ                 | 19,00 – 20,00<br><b>Pilates</b><br><br>B. Valuchová<br>DOSPĚLÍ                      | 20,05 – 21,20<br><b>Dynamická jóga s relaxací</b><br>D. Fuchsová<br>DOSPĚLÍ |
| <b>ÚTERÝ</b><br>Tělocvična  |  | 15,00 – 16,00<br><b>Parkour&amp;Freerun</b><br>začátečníci<br>I. Mračková, APDT<br>DĚTI OD 6 LET     | 16,00 – 17,00<br><b>Parkour&amp;Freerun</b><br>pokročilí<br>I. Mračková, APDT<br>DĚTI OD 9 LET | 17,00 – 18,00<br><b>Rokenrol</b><br>E. Prokešová<br>sk.SUNSHINE                | 18,00 – 19,30<br><b>Dance Aerobic,</b><br>O. Studničková<br>Šípková<br>DÍVKY, ŽENY | 19,30 -<br><b>Box a kondiční box</b><br>S. Stárek<br>DOSPĚLÍ                        | - 21,00<br><b>Box a kondiční box</b><br>S. Stárek<br>DOSPĚLÍ                |
| Malý sál                    | 8,00 –<br>REZERVACE PRO<br>FYZIOTERAPII<br><br>T. Pígllová                                     | 14,15 – 15,15<br><b>AJ H. Doron</b><br>I. Miškovská<br>DĚTI<br><b>NOVINKA</b>                        | 15,30 – 16,15<br><b>AJ H. Doron-pok.</b><br><br>I. Miškovská<br>DĚTI 7 – 9 LET                 | 16,30 – 17,15<br><b>AJ H. Doron-pok.</b><br><br>I. Miškovská<br>DĚTI 4 – 6 LET | 17,30 – 19,00<br><b>Hatha jóga</b><br><br>J. Kamarýtová<br>DOSPĚLÍ                 | 19,15 – 20,45<br><b>Hatha jóga</b><br><br>J. Kamarýtová<br>DOSPĚLÍ                  |   |
| <b>STŘEDA</b><br>Tělocvična |  |  |  | 17,00 – 18,00<br><b>Taekwon-Do</b><br><br>Oddíl V. Machoty<br>PRO VŠECHNY      | 18,00 – 19,00<br><b>Rokenrol</b><br><br>E. Prokešová<br>sk. JUNGLES                | 19,00-20,00<br><b>Rokenrol</b><br>1x za týden nebude<br>E. Prokešová<br>sk. JUNGLES | 20,00-21,00<br><b>Lezecká stěna</b><br>T. Ondruš<br>DOSPĚLÍ                 |
| Malý sál                    | 8,00 –<br>REZERVACE PRO<br>FYZIOTERAPII<br><br>T. Pígllová                                     |  |  | 17,00 – 18,00<br><b>Rokenrol</b><br>Příprava<br><br>DĚTI 4 – 7 LET             | 18,00 – 19,00<br><b>Pohybem ke zdraví</b><br>Z. Ambrožová<br>55 LET A VÍCE         | 19,15 – 20,45<br><b>Hatha jóga</b><br>J. Kamarýtová<br>DOSPĚLÍ<br><b>NOVINKA</b>    |   |

|                              |   |   |   |  |  |  |   |
|------------------------------|---|---|---|--|--|--|---|
| <b>ČTVRTEK</b><br>Tělocvična |   | 15,00 – 16,00<br><b>Sportovní přípravka<br/>TE7 programu</b><br>Š. Řeháková<br>DĚTI 6 - 8 LET<br><b>NOVINKA</b> | 16,00 – 17,00<br><b>Karate</b><br>O. Bosák<br>DĚTI<br>POKROČILÉ<br><b>NOVINKA</b> | 17,00 –<br><b>Hasiči Turkovice</b><br>nábor a výcvik<br>J.Brabec<br>DĚTI, MLÁDEŽ | – 19,00<br><b>Hasiči Turkovice</b><br>nábor a výcvik<br>J.Brabec<br>DĚTI, MLÁDEŽ | 19,00 – 20,00<br><b>Fit trénink,<br/>kondičně silový</b><br>K. Kudrmanová<br>DOSPĚLÍ | 20,00 – 22,00<br><b>Badminton</b><br>Bez trenéra<br><br>DOSPĚLÍ |
| <b>Malý sál</b>              | 10,00 – 10,15<br><b>Skupinová<br/>fyzioterapie</b><br>T. Pígllová<br>DOSPĚLÍ                            | 14,30 – 15,30<br><b>Jóga pro děti</b><br><br>K. Motřková<br>DĚTI 5 – 9 LET                                      | 17,30 –<br><b>Bojová umění<br/>BUJINKAN</b><br>P. Holub<br>DOSPĚLÍ                | – 19,00<br><b>Bojová umění<br/>BUJINKAN</b><br>P. Holub<br>DOSPĚLÍ               | 19,00 – 20,30<br><b>ČCHI-KUNG</b><br><br>R. Procházková<br>DOSPĚLÍ               |  |   |
| <b>PÁTEK</b><br>Tělocvična   |   |   | 16,00 –<br><br><b>SOKOL</b>   | <br><br><b>SOKOL</b>   | <br><br><b>SOKOL</b>   | <br><br><b>SOKOL</b>   | - 22,00<br><br><b>SOKOL</b>                                     |
| <b>Malý sál</b>              | 8,00 –<br>REZERVACE PRO<br>FYZIOTERAPII<br><br>T. Pígllová  |   | 16,30 – 18,00<br><b>Balet</b><br><br>H. Zadáková<br>DĚTI SKUPINA                  |  |  |  |   |
| <b>SOBOTA</b><br>Tělocvična  | 9,30 – 10,30<br><b>Box a kondiční box</b><br>S. Stárek, Z. Štádlar<br>PRO DĚTI 12 LET<br><b>NOVINKA</b> | 10,30 – 12,00<br><b>Box a kondiční box</b><br><br>S. Stárek, Z. Štádlar<br>DOSPĚLÍ                              | 12,00 -<br><b>Mažoretky</b><br><br>T. Šeblová<br>DĚTI                             | - 13,30<br><b>Mažoretky</b><br><br>T. Šeblová<br>DĚTI                            |  |  |   |
| <b>Malý sál</b>              |   |   |   |  |  |  |   |
| <b>NEDĚLE</b><br>Tělocvična  | 8,00 – 9,00<br><b>Skupina historického<br/>šermu</b><br>O. Čermák<br><b>NOVINKA</b>                     | 13,00 –<br><b>Hasiči Turkovice</b><br>nábor a výcvik<br>J.Brabec<br>DĚTI, MLÁDEŽ                                | – 16,00<br><b>Hasiči Turkovice</b><br>nábor a výcvik<br>J.Brabec<br>DĚTI, MLÁDEŽ  | 16,00 – 17,00<br><b>Taekwon-Do</b><br><br>Oddíl V. Machoty<br>ODDÍL              | 17,30 – 18,45<br><b>Jóga</b><br>O. Studničková<br>Šípková<br>DOSPĚLÍ             | 19,00 –<br><br><b>SOKOL</b>  | 22,00<br><br><b>SOKOL</b>                                       |
| <b>Malý sál</b>              |   |   | 15,00 – 16,00<br><b>Taekwon-Do</b><br><br>Oddíl V. Machoty<br>ODDÍL               |  |  |  |   |

**CENY KURZŮ HRAZENÝCH SKC** pro pololetí: **Balet** 850,- Kč pondělí, 500,- Kč pátek, nebo 1200,- Kč oba dny, **Karate** 1260,- Kč, **Sebeobrana** 1440,- Kč,

**Pohybem ke zdraví** 790,- Kč/70 Kč 1 lekce