



SPORTOVNĚ KULTURNÍ CENTRUM V ONDŘEJOVĚ

Předběžný rozvrh kurzů od září 2024 do ledna 2025

Neobsazené hodiny v tělocvičně i v malém sále jsou možné k pronájmu: 777 668 212, skcvondrejove@seznam.cz, Choceradská 62

PONDĚLÍ Tělocvična	8,15 – 9,45 Mateřská škola V Ondřejově	15,00 – 16,00 Sportovní příprava dle TE7 . Š. Řeháková DĚTI 9 – 12 LET	Nabídka pro trenéry florbalu, předškolních dětí, rodičů a dětí, Street Dance, lezení atd.	17,00 – 18,00 Karate O. Bosák K. Bosáková DĚTI, MLÁDEŽ	18,00 – 19,00 Karate O. Bosák K. Bosáková PŘÍPRAVKA	19,00 – 20,00 Sebeobrana O. Bosák K. Bosáková OD 12 LET	20,00 – 21,15 Rezervace pro Ditu Fuchsovou Přesun z malého sálu
Malý sál	8,30 – 9,30 Ranní cvičení pro radost Š. Řeháková DOSPĚLÍ	16,00 – 16,30 Balet Otevřen dle počtu dětí. H. Zadáková DĚTI 3 – 4 ROKY	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 pro ženy i muže 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.Studničková Šípková DÍVKY, ŽENY	19,30 - Box a kondiční box S. Stárek DOSPĚLÍ	- 21,00 Box a kondiční box S. Stárek DOSPĚLÍ
Malý sál		14,15 – 15,15 AJ H. Doron I. Miškovská DĚTI	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	
STŘEDA Tělocvična	8,15 – 9,45 Mateřská škola V Ondřejově	15,00 – 16,00 Gymnastika pro holčičky Iva Mračková DĚTI 5 – 6 LET	16,00 – 17,00 Mini Parkour Iva Mračková DĚTI 4 – 6 LET	17,00 – 18,00 Taekwon-Do Oddíl V. Machoty PRO VŠECHNY	18,00 – 19,00 Rokenrol E. Prokešová sk. JUNGLES	19,00 – 20, 00 Rokenrol 1x za 14 dní, sudý týden E. Prokešová sk. JUNGLES	
Malý sál	9,00 – 10,00 Speciální program Jóga, síla, mobilita K. Kudrmanová DOSPĚLÍ			17,00 – 18,00 Rokenrol Příprava DĚTI 4 – 7 LET	18,00 – 19,00 Pohybem ke zdraví Z. Ambrožová 55 LET A VÍCE	19,15 – 20,45 Hatha jóga J. Kamarýtová DOSPĚLÍ	

ČTVRTEK Tělocvična		15,00 – 16,00 Sportovní příprava TE7 programu Š. Řeháková DĚTI 6 - 8 LET	16,00 – 17,00 Karate O. Bosák DĚTI POKROČILÉ	17,00 – Hasiči Turkovice J.Brabec DĚTI, MLÁDEŽ	- 19,00 Hasiči Turkovice J.Brabec DĚTI, MLÁDEŽ	19,00 – 20,00 Fit trénink, kondičně silový K. Kudrmanová DOSPĚLÍ	20,00 – 22,00 Badminton Bez trenéra DOSPĚLÍ
Malý sál	10,00 – 11,15 Skupinová rehabilitace a jógové cvičení s hlídáním T. Pígllová DOSPĚLÍ	14,30 – 15,30 Jóga pro děti K. Moťková DĚTI 5 – 9 LET	15,30 – 16,30 Jóga pro děti V jednání K. Moťková DĚTI ? LET	17,30 – Bojová umění BUJINKAN P. Holub DOSPĚLÍ	- 19,00 Bojová umění BUJINKAN P. Holub DOSPĚLÍ	19,00 – 20,30 Zdravotně relaxační cvičení R. Procházková DOSPĚLÍ	
PÁTEK Tělocvična	8,15 – 9,45 Mateřská škola V Ondřejově		16,00 – 17,00 SOKOL F. Hnízdo DĚTI	17,00 SOKOL Pan Hobík Oddíl stolního tenisu	SOKOL Pan Hobík Oddíl stolního tenisu	- 20,00 SOKOL Pan Hobík Oddíl stolního tenisu	
Malý sál			16,30 – 18,00 Balet H. Zadáková DĚTI SKUPINA	18,00 – 19,00 Hip Hop T. Švihofíková DĚTI 8 – 14 LET			
SOBOTA Tělocvična	9,30 – Box a kondiční box S. Stárek, Z. Štádlar DOSPĚLÍ	- 11,00 Box a kondiční box S. Stárek, Z. Štádlar DOSPĚLÍ					
Malý sál							
NEDĚLE Tělocvična	8,00 – 9,00 Skupina historického šermu O. Čermák DOSPĚLÍ	13,00 – Hasiči Turkovice nábor a výcvik J.Brabec DĚTI, MLÁDEŽ	- 15,30 Hasiči Turkovice nábor a výcvik J.Brabec DĚTI, MLÁDEŽ	15,30 – 16,30 Taekwon-Do Oddíl V. Machoty PŘÍPRAVKA	16,30 – 17,30 Taekwon-Do Oddíl V. Machoty ODDÍL	17,30 – 18,45 Jóga O. Studničková Šípková DOSPĚLÍ	22,00 SOKOL
Malý sál							

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, **Hip Hop** 850,- Kč. **PLATBA NUTNÁ DO KONCE ŘÍJNA na účet SKC č.209682057/0300, do zprávy pro příjemce uveďte jméno účastníka a kurz.**

Platby do SKC jsou vyznačené barevným písmem, ostatní kurzy se platí lektorům, případně oddílům. NOVINKY jsou označeny žlutým oknem.