



SPORTOVNĚ KULTURNÍ CENTRUM V ONDŘEJOVĚ

Rozvrh kurzů (září 2019 – leden 2020) www.skcvondrejove.cz

PONĚLÍ Tělocvična	Platby do SKC jsou označené fialově. Černě vyznačené se platí lektorům. Změna vyhrazena.	15,00 – 16,00	16,00 – 17,00	17,00 – 18,00 Basket - TYGRČICI T. Kölbllová, J. Keclíková DĚTI 6 - 9 LET	18,00 – 19,00 Karate K. Bosáková 6 – 12 LET	19,00 – 20,00 Sebeobrana K. Bosáková OD 12 LET	20,05 – 22,00 Badminton Bez trenéra DOSPĚLÍ
Malý sál			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
Učebna			16,00 – 17,00 Keramika I. Pudíková DĚTI OD 5ti LET				
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 Rope Skipping V ŘEŠENÍ E. Staňková SKUPINA	18,00 – 19,30 Aerobic a Body Form O. Šípková DÍVKY, ŽENY	19,30 – 21,00 Box a kondiční box S. Stárek DOSPĚLÍ	
Malý sál	9,15 – 10,15 Zdravá záda M. Princová DOSPĚLÍ	14,30 – 15,15 AJ H. Doron I. Miškovská DĚTI 2 – 4 ROKY	15,30 – 16,15 AJ H. Doron-pok. I. Miškovská DĚTI 4 – 6 LET	16,30 – 17,15 AJ H. Doron-pok. I. Miškovská DĚTI 6 – 9 LET	17,30 – 19,00 Hatha jóga J. Kamarýtová DOSPĚLÍ	19,15 – 20,45 Hatha jóga J. Kamarýtová DOSPĚLÍ	
Učebna	12,00 – 12,45 Flétna zobcová J. Beránek DĚTI ZAČÁTEČ.	12,45 – 13,45 Kytara I J. Beránek DĚTI OD 6 LET	13,45 – 14,30 Flétna zobcová J. Beránek DĚTI POKROČILÍ	14,30 – 15,30 Kytara II J. Beránek OD 6 LET	15,30 – 16,30 Kytara, ukulele J. Beránek OD 6 LET	16,30 – 17,30 Kytara IV J. Beránek OD 8 LET	17,30 – 18,30 Kytara V J. Beránek OD 8 LET
STŘEDA Tělocvična		15,00 – 16,00 Rokenrol T. Malá JUNGLE	16,00 - 17,00 Rokenrol T. Malá COLORS	17,00 – 18,00 Taekwon-Do Oddíl V. Machoty PRO VŠECHNY	18,00 – 19,00 Basketbal, TYGŘI Kölbllová, Keclík. DĚTI 10 - 13 LET	19,00 – 20,00 Kruhový trénink K. Kudrmanová DOSPĚLÍ	20,00 – 22,00 SOKOL
Malý sál	9,00 – 9,45 MOMMYTIME Cvičení dětí s rodiči MEDVÍDCI 1,5 – 2,5 ROKU	10,00 – 10,45 MOMMYTIME Cvičení lezoucích dětí s rodiči ŽELVIČKY OD 7 MĚSÍCŮ	11,00 – 11,45 MOMMYTIME Cvičení ležících dětí s rodiči KLOKÁNCI OD 4 MĚSÍCŮ	16,00 – 17,00 Taekwon-Do Oddíl V. Machoty PŘÍPRAVKA	17,00 – 18,00 Rokenrol T. Malá PŘÍPRAVKA 4-6	18,10 – 19,40 Balanční techniky a SM-systém D. Řeháková DÍVKY, ŽENY	
Učebna					17,30 – 19,00 Hatha jóga indiv. J. Kamarýtová rezervace		

ČTVRTEK Tělocvična		15,15 – 16,00 MOMMYTIME Cvičení nejen na opičích dráhách DĚTI 3 – 6 LET	16,00 Florbal J. Franek DĚTI ŽŠ	- 18,00 VĚK NEROZHODUJE	18,00 – 19,30 Dance Aerobic O. Šípková DÍVKY, ŽENY	19,45 – 22,00 Badminton Bez trenéra DOSPĚLÍ	
Malý sál			16,15 – 17,00 MOMMYTIME Rodiče a děti MEDVÍDCI 1,5 – 2,5 ROKU		18,00 – 19,00 Pohybem ke zdraví Z. Ambrožová 55 LET A VÍCE		
Učebna							
PÁTEK Tělocvična			15,00 – 16,15 Rokenrol T. Malá COLORS	15,45 – 17,00 Rokenrol T. Malá JUNGLE	17,00 - SOKOL	SOKOL	- 22,00 SOKOL
Malý sál				15,30 – 17,00 Balet 1x za 14 dní H. Zadáková DĚTI SKUPINA	17,00 – 18,00 Rokenrol T. Malá PŘÍPRAVKA 6+	18,00 – 19,00 Hip Hop M. Štěpinová DĚTI 10 - 15 let	
SOBOTA Tělocvična	9,30 – 11,00 Box a kondiční box S. Stárek OD 12 LET						
Malý sál	9,00 – 10,00 Kruhový trénink K. Kudrmanová DOSPĚLÍ						
NEDĚLE Tělocvična			15,00 – 16,00 Taekwon-Do Oddíl V. Machoty PŘÍPRAVKA	16,00 – 17,00 Taekwon-Do Oddíl V. Machoty ODDÍL	17,00 – SOKOL	SOKOL	- 22,00 SOKOL
Malý sál					17,00 – 18,15 Jóga O. Šípková DOSPĚLÍ	18,30 – 19,45 Jóga O. Šípková DOSPĚLÍ	

